سونٹھ کا مربہ

سونٹھ جس میں ریشہ نہو لیکر ایک ہنڈیا میں ڈالدو اُسپر بالو ڈیکر ہنڈیا کو منہ تک بالو سے بھردو پھر بالو کو پانی سے ترکردو اسی طرح ہر روز بالو کو تر کردیا کرو کہیں ۲۱ روز تک علی التواتر تر رکھنا چاہئے۔ پھر بالو ہٹاکر سونٹھ کو نکال کر دھو کر صاف کردو اور کسی نوکدار تنکے سے یا چاقو سے اُس پر چھیدیں لگائیں تب شہد اور پانی کا قوام تیار کریں اور ساتھ ہی قوام کے اُسکو بھی ڈالکر جوش دیں جب قوام پک جاوے تب اوتار کر کسی مرتبان میں ڈالکر سونٹھ بند کر کے رکھیں۔

فائدہ۔ قوام تیار کرنے کی یہ پہچان ہے کہ لعاب کی طرح گاڑھا ہو جاوے اور تار بندھنے لگے۔ اگر تار نہ بھی بندھے تو کچھ مضائقہ نہیں مگر پانی تخمیناً ۱/۲ یا نصف کے جل جاوے تاکہ پختگی کو پہنچ جاوے۔ ورنہ کچا قوام تھوڑے ہی دنوں میں خراب ہو جاتا ہے۔ سونٹھ کو چھیدنے سے یہ مطلب ہے کہ میٹھا اُس کے جسم میں نفوذ کر جاوے۔ یہ چھیدنا کچھ سونٹھ ہی سے مخصوص نہیں بلکہ ہر ایک میوے وغیرہ کو جس کا مربہ ڈالنا منظور ہوتا ہے چھیدا کرتے ہیں تاکہ ان کے ذریعہ چاشنی اُسکے تمام جسم میں پہنچ جاوے۔

(مخفی نرہے) کہ سونٹھ کے مربہ کیواسطے چاشنی اس قدر ہو کہ سونٹھ اُس میں ڈوبی رہے۔

فوائد

چونکہ سونٹھ گرم خشک ہے لہذا اُسکا مربہ اُضمار اور مقوی باہ ہے۔ معدہ اور گردہ و مثانہ کی بُرودت کا دافع ہے۔ معدہ کی رطوبت بلغم کو دفع کرتا ہے

اور ازبول کرتا ہے اور بلغمی تپ کو مفید ہے

ترکیب دیگر

عمدہ سونٹھ لیکر سہ شبانہ روز پانی میں تر رکھتے ہیں تاکہ نرم ہوجاوے جب نرم ہوجاتی ہے تب اسکو چاقو سے تراش کر یا کدوکش سے نکال کر باریک لچھے کرلیتے ہیں تب پانی میں اوبال کر خوب ہی نچوڑتے ہیں پھر قوام تیار کرکے بطریقہ معلومہ اس میں پکا کر تیار کرتے ہیں۔

واضح ہو کہ قوام خواہ شہد کا کرو خواہ کھانڈ کا خواہ عمدہ گڑ کا اختیار ہے۔

مربائے ترنج

اسکی دو ترکیبیں ہیں ایک تو چھال کا صرف بناتے ہیں۔ دوم میوہ کو چھیلکر ڈال ہم چھال کے مربہ کی ترکیب بیان کرتے ہیں قدرے پوست ترنج کو دُگنے پانی میں اوبالیں جب پانی نصف رہ جاوے اور پوست نیم پختہ ہوجاوے تب اتار کر نچوڑ کر پانی سے الگ کریں پھر شہد یا قند کا قوام کرکے اسمیں ڈالیں اور جوش دیں جب تیار ہوجاوے سرد کرکے رکھیں

ترکیب میوہ کے مربہ کی

حسب طریقہ بالا چاشنی کا قوام تیار کرکے نارنگی یا ترنج کو چھیلکر اس میں ڈالدو خواہ ہر ایک پھانک الگ الگ کرکے ڈالو خواہ اکٹھی اکٹھی ڈالو۔ مگر جوش دینا نہ چاہئے کیونکہ جوش دینے سے صرف نرم کرنا مطلب ہوتا ہے۔ لہذا جو میوہ سخت ہوتا ہے جیسے انب۔ آنولہ وغیرہ وغیرہ اسکو جوش دینا ضروری ہے۔ نہ کہ ترنج کے سے نرم میوہ کو

فوائد

ہاضم ہے دل اور معدے کو قوت دیتا ہے طبیعت کو فرحت بخشتا ہے۔

مربائے انبہ کا بیان

عمدہ انبہ جو خوب سوٹے اور قریب پختگی کے ہوں لیکر اوپر کی چھال تراش کر اور تار کے کسی نوکدار شئے سے یا چھری یا کانٹے سے اُس کے جسم میں قدرے بھینی لگا دیں تب ذرا سی خفیف سا جوش دے کر اوتار لیں اور پانی سے صاف کر کے یو نچیں۔ اور دو صر قند سیاہ عمدہ خواہ قند سفید کا قوام کر کے اس میں چھوڑ دیں اور کسی روغنی یا چکنی یا قلعی شدہ برتن میں ڈال کر رکھیں اور استعمال کریں اسکا مزاج ہاضم مقوی معدہ و دل ہے۔ دافع پیاس ہے۔ لو کے واسطے بڑا مفید ہے۔

مربائے آنولہ

بڑے بڑے اور قریب پختگی کے پہونچے ہوئے آنولے یکسیر لیکر انکو بانس کے تنکے یا کانٹے سے گودلو یعنے چھید ڈالو تب ایک برتن میں قلعی چونہ خوردنی پانی میں گھول کر بعد ۳ روز کے مقطر پانی لیکر اور اُس پانی میں آنولہ کو چھوڑ دو ۳ روز تک اُس میں ڈوبا رہنے دو چوتھے روز نکال کر آب زلال سے دھو کر صاف کرو۔ اور ایک ہلکا سا جوش دیکر پانی سے پاک کر و پھر تھوڑے سے گھی میں بھون کر کپڑے سے چکنائی اُن کی پونچ کر دور کرو تب شکر سفید کا قوام کر کے اُس میں چھوڑ دو۔ مگر یہ معلوم رہے کہ آنولہ اور ہلیلہ زرد کا قوام چند روز بعد پتلا۔ ہو جایا کرتا ہے جب قوام کو رقیق دیکھو تو تھوڑی سی شکر اور ملا کر قوام کو گاڑھا کر لیا کرو۔

فوائد

مقوی دل و دماغ و معدہ ہے مفرح طبیعت ہے۔ حابس شکم ہے۔ مقوی باہ اور ہاضم طعام ہے چاندی کے ورق سے کہانا دل کی قوت بڑھاتا ہے۔

مربائے سیب

کشمیری سیب جو موٹے اور بیداغ ہوں لیکر چھیلکر چھلکے سے صاف کرو۔ اور تنکے یا کسی نوکدار شئے سے اس کے جسم کو گود کر خفیف سا جوش دے کر قوام شکر سفید میں جو ابھی نیم پختہ ہو۔ ڈال دو جس وقت قوام تیار ہو جاوے اوتار کر سرد کر و اور استعمال کرو۔

فوائد

معتدل ہے دل اور جگر کی گرمی کو کھوتا ہے مقوی دل و جگر ہے۔ مفرح طبع ہے خصوصًا چاندی کے ورق سے پیٹ کر کہانا ضعف دل کو دور کرتا ہے۔ اور موںہ کی بدبو دفع کرتا ہے۔

مربائے بہیہ

بہیہ کو کاٹ کر اور چھیلکر تخم اور پوست سے صاف کرو۔ اور قدرے پانی میں ڈال کر جوش دو۔ کہ نیم پختہ ہو جاوے۔ تب قوام قند سفید میں ڈال کر پکا کر سرد کرو۔

فوائد

معدہ کو قوت دیتی ہے۔ غثیان اور قے کو ہٹاتی ہے۔ ہیضہ اور ہچکی کو

سفید ہے ور وجگر کو نافع ہے مفرح طبع ہے۔

مربائے اخروٹ

سبز اخروٹ لیکر چھلکے سے صاف کرو۔ اندر کا مغز نکال کر جو قریب پختگی کے ہو شہد اور پانی میں ڈال کر اس قدر پکاؤ کہ قوام ہو جاوے تب استعمال کرو۔

فواید

معدہ کو قوت دیتا ہے۔ اور ہر روز ۳ ماشہ صبح اور ۳ ماشہ شام کو کھانا قوت باہ بڑھاتا ہے۔

مربائے امرود

امرود بلخی یا اصفہانی عمدہ ہوتے ہیں۔ مگر چونکہ ہندوستان میں ان کا ملنا غیر ممکن ہے۔ لہذا الہ آباد کے امرود لو۔ انکے بیج خربوزہ کیطرح ایکجا جمع ہوتے اور کاٹنے سے الگ کے الگ گر پڑتے ہیں۔ خلاف اور امرودون کے کہ انکے بیج گودے میں پیوست ہوتے ہیں۔ الغرض الہ آباد کے بڑے بڑے امرود لیکر ان کا چھلکہ باریک اوپر سے اوتار لو۔ تب دو دو ٹکڑے کر کے اندر سے بیج بھی نکالدو ازاں بعد ان کو ہنڈیا میں ڈالکر آگ کا تاؤ دو۔ کہ وہ نیم پختہ ہو جاویں تب ان میں موافق ضرورت قند سفید و بقدرے پانی ڈال کر قوام کرو۔ اور جب قوام تیار ہو جاوے تب سرد کر کے برتن میں ڈال کر مونہہ بند کر کے چالیس روز ویسا ہی پڑا رہنے دو۔ تاکہ اوس مقررہ مدت میں وہ اپنا مزاج قایم کرلیں۔ بعد چالیس روز کے استعمال میں لاؤ۔

فوائد

ہاضم ہے دل اور معدے کو قوت دیتا ہے طبیعت کو فرحت بخشتا ہے

پستہ کے چھلکے کا مربّہ

پستہ سبز کا کچا اوپر کا چھلکا اوتار کر پانی میں پکاؤ جب جوش کھا کر نیم پخت ہو جاوے تب پانی سے نچوڑ کر صاف کر کے رکھو اور شہد سفید میں پانی ڈالکر ساتھہ ہی ان چھلکوں کو ڈالدو۔ اور پکانا شروع کرو جب پک کر قوام تیار ہو جاوے تب سرد کر کے استعمال کرو۔

فوائد

مقوی معدہ مقوی جگر و دماغ و دل اور ان اعضاء رئیسہ کے امراض مزمنہ کے واسطے بدرجہ غائیت مفید ہے۔

مربائے ہلیلہ زرد

سو عدد ہلیلہ زرد لیکر ان کو کسی روغنی یا چینی کے برتن میں ڈالکر اوپر اون کے پارینہ اُپلہ کی راکھہ دیکر ڈیڑھ سیر ڈالدو اور اس پر پانی ڈال کر راکھہ کو خوب تر کرو تیسرے روز راکھہ اور پانی بدل دیا کرو۔ دس روز کے بعد ہڑ کو نکال کر دیگ میں ڈال کر اُس قدر پانی ڈالو۔ کہ اوس سے اوپر تک آجاوے تب قدرے جو مقشر بھی اُس میں چھوڑ دو۔ اور جوش دینا شروع کرو جب خوب پک جاویں تب ہلیلہ کو نکال کر صاف پانی سے دھو کر کپڑے سے باآہستگی تمام پونچھو کہ پوست جدا نہ ہونے پاوے تب کسی نوکدار شئے سے جسم کو گود کر شہد میں ڈال دو۔ لیکن ہر ہفتہ میں شہد بدل دیا کرو۔ کیونکہ اس کی کسیلاہٹ جب تک نکل

نہ جاوے۔ شہد عمدہ نہیں رہتا۔ بلکہ گیلا ہو جاتا ہے۔ غرضیکہ چالیس دن تک اسی طرح بدلتے رہیں پھر اور شہد عمدہ اور سفید ڈال کر دس روز پڑا رہنے دیں۔ تب استعمال کریں۔ اگر بجائے شہد کے قند کا قوام ڈالنا منظور ہو۔ تو ہلیلہ کو چونہ کے آب مقطر میں پکا کر اور کپڑے سے صاف کر کے قوام میں ڈالیں۔

فوائد

نسیان زائل کرتا ہے۔ سدہ بلغمی کو کھولتا ہے۔ قوت باصرہ کو بڑھاتا ہے مقوی معدہ ہے۔ ہاضم ہے۔ طبع نرم کرتا ہے۔ بواسیر بادی کو مفید ہے۔ معدہ کو فضولات اور رطوبات سے پاک کرتا ہے۔ اگر ایک سال تک علی التواتر کھائیں اور جماع و کھٹائی سے پرہیز کریں تو مدت العمر طاقت بنی رہتی ہے۔ بلکہ بال بھی سفید نہیں ہوتے۔ باہ بہت پیدا ہوتی ہے معدہ صاف رہتا ہے۔

فائدہ) معلوم رہے کہ ہلیلہ کا مربہ دو طرح سے بناتے ہیں۔ ایک تو سبز کا دوم سوکھی کا یعنی ہڑ کو کچھ عرصہ رکھو اور پانی میں دبا کر نرم کر کے بناتے ہیں۔ لہذا ہم دونوں قسم کے مربوں کی پہچان لکھتے ہیں۔

اول پہچان یہ ہے کہ مربہ میں سے گٹھلی نکال کر اسکو پھوڑو اگر اس کے اندر سے سپید لعاب نکلے تو جانو کہ سبز ہلیلہ کا مربہ ہے۔ ورنہ خشک کا ہوگا۔

دوم - اگرچہ [illegible] میں فضلا کچھ فرق نہیں ہوتا ہے یا بہت تھوڑا [illegible] کم [illegible] تو جانو کہ ہلیلہ زرد کا مربہ ہے ورنہ خشک کا ہوگا۔

مربائے نارجیل

نارجیل کا گودہ چھیلکر پانی خالص میں ۲۴ روز تر رکھو پھر شہد اور نصف وزن پانی میں ڈال کر پکاؤ۔ جب پک جائے اور قوام تیار ہو جائے اتار کر سرد کرو۔
فواید۔ فالج کو مفید ہے اور باہ پیدا کرتا ہے۔

مربائے بیج

بیج عمدہ لیکر ۲۱ روز تک پانی میں تر رکھو یا راکھ میں حسب معمول مذکور دبا چھوڑ دو۔ تاکہ نرم ہو جاوے تب خفیف سا جوش دے کر نیم پخت کر کے پانی نچوڑ کر نکال دو۔ اور کپڑے سے صاف کرو پھر شہد یا شکر کا قوام کر کے پکتے قوام میں چھوڑ دو۔ اور بعد تیار ہونے کے استعمال کرو۔
فواید۔ مرگی۔ فالج۔ لقوہ کو مفید ہے۔ نسیان کو دور کرتا ہے معدہ کے اُس درد کو جو ریح سے ہو مفید ہے قولنج ریح اور صلابت طحال کو نافع ہے امعا کی پیچش کو کھونا ہے۔ صفرا اور بلغم کو نکالتا ہے بطریق مسہل۔

مربائے لہسن

موٹی اور بڑی بڑی لہسن کی گرہ لیکر چھیلکر متقشر کرو۔ اور شیر تازہ میں ایک رات دن تر رکھو۔ پھر نکال کر بہت سے شہد میں ڈال کر قوام کرو شہد بہت ہو تاکہ لہسن کی تلخی زایل کر کے حلاوت پیدا کر دے۔ جب

قوام تیار ہوجاوے۔ تب ادویہ ذیل ڈالو۔ تاکہ لسن کی بو زایل ہو۔

ادویہ یہہ ہیں

الایچی۔ دارچینی۔ ہر ایک ۳ ماشہ۔ لونگ۔ جوزبوا۔ زعفران ہر ایک ڈیرہ ماشہ۔ ان سب کو کوٹ کر اور چھان کر ڈالو یہ بمقدار ۳ من لسن کے بو زایل کر سکتی ہے۔
فوایدہ۔ فالج اور لقوہ کو دفع کرتا ہے بلغمی مرض کو کھوتا ہے۔ معدہ کو رطوبات سے پاک کرتا ہے۔

مربائے پیٹھا

پیٹھے کو کسی طشت میں رکھ کر تیز چھری سے اُس کا چھلکا اتار ڈالیں اور چھیلکر اُس کا سخت گودا الگ اور نرم گودا جس میں بیج ہوتے ہیں الگ کریں۔ اس نرم کو پیس ڈالیں اور اوس پانی میں جو چھیلتے وقت طشت میں جمع ہوا ہو ملاکر اور ململ کپڑے سے چھان لیں۔ اور سخت گودا کو پھانک پھانک کرکے اُس پانی میں ڈال کر جوش دیں۔ جب پانی جل جائے پھانکوں کو سکھائیں مگر سایہ میں۔ اور اس قدر سکھائیں کہ کچھ تراوت باقی رہے۔ تب روغن زرد میں بریان کرکے کپڑے سے پونچھکر صاف کریں اور قوام قند سفید میں ڈالکر اوتار کر سرد کریں۔ قوام اسقدر ہو کہ پھانکیں اُس میں ڈوبی رہیں جب قوام رقیق ہوجاوے تو قدرے قند اور ڈالکر سخت کرلیں۔

فوایدہ

گرم تپ کو خصوصاً دق کو مفید ہے۔ اور درد سر حار کو فایدہ دیتا ہے خفقان کو زایل کرتا ہے۔ حدت مثانہ کو کھوتا ہے۔ جگر کی حرارت کو تسکین

دیتا ہے۔

مربائے گاجر

گاجر کو استخوان اور پوست سے پاک کرکے شیر گادیں اس قدر جوش دو کہ نیم پخت ہو جاوے تب قدرے گھی میں بھون کر کپڑے سے صاف کرکے قوام تیار شدہ میں ڈالدو۔

فوائد۔ مقوی باہ ہے۔ اسکے کھانے سے خون صالح پیدا ہوتا ہے مفرح طبع ہے۔ پیاس کو زایل کرتا ہے۔ حرارت صفرا کو کھوتا ہے۔

مربائے بانس

موٹے اور ہرے بانس کے کچے کونپل کو چھیلکر ٹکڑے کرو خواہ ٹکڑے مثل گنڈیری کے ہوں خواہ چورس ہوں تب قدرے پانی میں جوش دو کہ ریشہ بانس کا گل جاوے۔ اُس وقت قند سفید کا قوام گاڑھا کرکے اُس میں ٹکڑے ڈالدو۔ اور تھوڑی دیر تک آگ پہ رکھو تاکہ گرم گرم قوام ٹکڑا دن میں نفوذ کرجاوے بعد چندے استعمال کرو۔

فوائد۔ مقوی معدہ مسکن صفرا، قاطع بلغم۔ ہاضم۔ مولد خون صالح مشتہی۔

مربائے بادام

مغز بادام چندر وزآب شور میں تر رکھو پھر نکال کر آب زلال سے دھوکر کپڑے سے صاف کرو۔ قدرے شہد اور پانی سے ملاکر جوش دو۔ کہ قریب پختگی کے پہنچے تب اوتار کر سرد کرو۔ اور بعد ۳ روز کے پہلے شہد

کو بدل کر اور شہد عمدہ اور مصری سفید ڈالو اور خفیف سا جوش دے کر سرد کر کے
تب استعمال کرو۔
فوائد۔ کھانسی کو مفید ہے۔ سینہ کی خشونت اور حلق کی کھجلی کو دفع کرتا
ہے۔ مقوی ہے۔
نکتہ۔ واضح ہو کہ مغز بادام خواہ کتنی دیر تک پانی میں پکایا جاوے مگر جب
کھاؤ کچھ ضرور کرے گا یعنے دانت کے تلے آکر ضرور پوے گا آگ کی حرارت
اسکے جسم کو حلیم نہیں کرتی۔ جیسے کہ اشیاء مثل دال نخود وغیرہ گل کر نرم اور حلیم
ہو جاتی ہیں۔ مگر مغز بادام کے واسطے ایک ترکیب ہے یہ بھی مثل اور غلہ اور دانہ کے
گل کر نرم ہو جاتا ہے۔ ترکیب یہ ہے کہ جب کسی قدر مغز بادام کو پانی میں جوش دو
تو اس پانی میں قدرے ریہ یعنے شور زمین کا کلر جس کو دھوبی لوگ کپڑوں پر لگاکر
دھوتے ہیں۔ ڈال دو۔ اسکی تیزی اور کہار سے مغز بادام گل جاوینگے۔ واضح ہو کہ
ریہ کھاری زمین پر سفید شورہ سا جما ہوا ہوتا ہے۔ جس کو جمع کر کے
دھوبی استعمال کرتے ہیں۔ اکثر یہ شور موسم برسات کے شروع میں
کثرت سے پایا جاتا ہے۔ بعض جگہ زمین میں ملا جلا ہوتا ہے۔ وہاں کی کہاری زمین
کار آمد ہوتی ہے۔

مربائے شقاقل مصری

شقاقل کو ۳ روز رات دن پانی میں تر رکھو۔ مگر ہر روز پانی بدل دو۔ بعد
۳ روز کے پانی سے نکال کر چھلکہ سے صاف کرو پھر پانی میں اسقدر

او بانو کہ نیم پخت ہو جاوے تب شہد میں ڈال کر قوام کرو اور کسی برتن میں ڈال کر چالیس روز رکھا رہنے دو۔ بعد چالیس روز کے استعمال کرو۔
فوائد: باہ کو بڑھاتا ہے نعوظ اور انتشار کو لاتا ہے۔ امراض مثانہ کو زائل کرتا ہے۔

مربائے ثعلب مصری

ثعلب مصری اگر نرم تر اور تازہ ہاتھ لگے۔ تو ۳ روز۔ ورنہ بارہ روز پانی میں بھگو رکھو اور ہر روز پانی بدل دیا کرو بعد مدت معہودہ کے اس کو سوئی یا کسی اور نوک دار شئے سے گود کر خوب نچوڑو۔ کہ تمام لعاب دار پانی اندر سے نکل جاوے۔ اگر قدرے باقی رہے تو چند روز اور بھگو کر پھر نچوڑو غرضیکہ بھگوا ور نچوڑ کر تمام اندر کا لعاب نکال لو۔ تب دوگنے شہد میں ڈال کر ۳ روز کے بعد جوش دو۔ کہ شہد قوام پکڑا سے تب بعد تیار ہونے کے چالیس روز پڑا رہنے دو۔ اور استعمال کرو۔
فوائد منی کو بڑھاتا ہے۔ باہ کو ابھارتا ہے۔ قوت شہوانی زیادہ کرتا ہے۔ گردہ اور پشت کو طاقت دیتا ہے۔ دماغ کو تر کرتا ہے اور مفرح طبع ہے۔

مربائے بہمن

بہمن سفید کو چھیلکر ۳ روز تک برابر ملت ودن پانی میں تر رکھو چوتھے روز نکال کر سوئی یا کسی اور نوکدار شئے سے اس میں سوراخ کرو اور

ایک روز پھر پانی میں تر رکھو۔ تب نکال کر خوب نچوڑو کہ تمام پانی اندر سے نکل جاوے پھر برابر سیٹھا اور دگنا پانی ڈالکر جوش دو۔ جب قوام ہوجاوے تب اوتار کر کسی برتن میں ڈالو۔ اور بعد ۳ روز کے پھر ایک خفیف سا جوش دو۔ اور بعدازاں کسی چینی کے مرتبان میں ڈالکر چالیس روز پڑا رہنے دو۔ بعد چالیس روز کے استعمال کرو۔

فوائد۔ فوائد اسکے مثل ثعلب مصری کے ہیں۔

مربائے تمر ہندی یعنی املی

املی کا گودا چھلکے سے صاف کرکے ایک رات پانی میں تر رکھو کہ نرم ہوجاوے اور اگر نرم ہو تو بھگونے کی کچھ حاجت نہیں۔ تب قند سفید کا قوام بنا کر اس میں ڈالدو۔ اور بعد تین روز کے استعمال کرو۔

فوائد۔ صفرا کو خارج کرتا ہے۔ پیاس کو دفع کرتا ہے۔ ملین طبع ہے معدہ کو رطوبت سے صاف کرتا ہے۔ ہاضم ہے۔ بھوک کو پیدا کرتا ہے۔

مربائے آلو

آلو کو چھیلکر اور گود کر پانی میں ڈال کر خوب پکاؤ۔ اور وہی شئے جو بادام کے مربہ میں مذکور ہوئی ہے ڈالو تاکہ جسم نرم ہوجاوے تب اوتار کر خوب زور سے دباؤ۔ کہ پانی بالکل نکل جاوے بعد ازاں قدرے گھی میں بھون کر کپڑے سے چکنائی پونچھکر صاف کرو۔ تب قند سفید کا قوام کرکے اس میں ڈال کر پکاؤ بعد تیار ہوجانے کے کسی برتن میں ڈالو مگر تین روز کے بعد پھر ایک خفیف سا جوش دے کر کسی روغنی برتن میں رکھو

اگر قوام رقیق ہو جاوے تو تھوڑا میٹھا اور ڈال کر جوش دو۔

فواید۔ پیاس کو جگر کی حرارت اور معدہ کی گرمی کو مفید ہے

مربائے ہلدی

ہلدی ہری اور تازی عمدہ ملیکر چیر کر پھانکیں کرو تب سہ چند شہد سفید میں ڈال کر قوام کرو

فواید۔ قوت باہ کو زیادہ کرتا ہے۔ پشت اور کمر کے درد کو مفید ہے امراض جلد مثل خارش بدن کو نافع ہے۔ نظر کی بینائی کو مفید ہے۔

ترکیب قوام بنانے کی

واضح ہو کہ مقدار کھانڈ اور پانی کی یہ ہے کہ جس قدر کسی شئے کا مربہ ڈالنا ہو۔ اگر وہ شئے خود میٹھی ہے تو ڈیوڑھا میٹھا اور تگنا پانی ڈالو۔ مثلاً سیب۔ یا ناشپاتی وغیرہ میٹھا میوہ ہے۔ اب فرض کرو۔ کہ میوہ سیر بھر ہے تو کھانڈ یا چینی ڈیڑھ سیر اور پانی تین سیر ڈالو۔ اول کڑاہی میں قدرے گھی ڈالو۔ تب پانی میں چینی کو گھول کر شربت بنا کر وہ شربت اس گھی میں چھوڑ دو۔ اور پکانا شروع کرو۔ جب پکتے پکتے شربت گاڑھا ہو تب تھوڑا سا بذریعہ چمچہ باہر نکال کر دیکھو۔ اگر تار بندھے تو جانو کہ قوام ہو گیا۔ ورنہ تھوڑی دیر اور پکانا چاہئے اُس وقت تک کہ چاشنی کا قوام قدرے گاڑھا اور پختہ ہو جاوے اور اگر کوئی پھیکی شئے ہو تو میٹھا دگنا ڈالنا چاہئے اگر پھیکی اور ریشہ دار

ہو تو میٹھا تگنا اور اگر کڑی شئے ہو تو تگنا یا قدرے زیادہ ڈالنا چاہئے۔
اگر شہد ڈالنا ہو تو اس اندازہ سے قدرے کم ڈالو مثلاً جس جگہ
۳ سیر کھانڈ یا مصری پڑے گی اس جگہ دو سیر شہد کفایت کریگا مگر اسکا قوام
اس طرح کرنا چاہئے کہ شہد میں پانی ڈال کر کسی شئے سے خوب ہی
پھینٹیئے۔ جب شہد اور پانی ہر دو اشیاء باہم ملکر ایک جان ہو جاویں
تب نرم آگ پر بتدریج پکاؤ۔ اور جس برتن میں پکاؤ۔ وہ بہت کشادہ
چاہئے تاکہ بروقت کف لانے کے چاشنی کناروں سے باہر نہ گر جاوے
ورنہ تمام شربت اور قوام کا نقصان ہوگا اور ایک لکڑی کا چمچ۔
اس طرح کی شکل ــــــ ہر وقت چاشنی میں ہلاتے رہو۔ تاکہ
اس کا قوام یکساں پکے ایسا نہ ہو کہ میٹھا تہ نشین ہو کر مل جاوے
اور پانی اوپر رہے۔

ترکیب ناقص شربت کا عمدہ قوام بنانا

سیاہ۔ یا خراب گوڑ شیرہ یا ناقص شکر کا عمدہ قوام بنانا ہو تو اس کی ترکیب
یہ ہے کہ اول اس میٹھے کو موافق پانی میں حل کر کے شربت بنالو تب
چولھے پر چڑھا کر تلے نرم آگ جلاؤ اور ایک طرف اپنے پاس تھوڑا
سادودھ جس میں قدرے پوٹاش ڈالا ہو تیار رکھو۔ جب شربت
گرم ہو جاوے تب اس دودھ کا چھینٹا تھوڑا سا دیے دو چھینٹے
دینے سے میل چھٹ کر شربت کی سطح پر جمع ہو جاوے گی جیسے دودھ
پر بالائی آجاتی ہے۔ اس میل کو کفگیر آہنی سے اُتار کر ایک

طشت میں ڈال دو۔ تب اور چھینٹا دو۔ اور دوبارہ کف اوتارنے کے لئے اسیطرح چھینٹا دیتے جاؤ۔ اور کف اوتار اوتار کر جمع کرتے جاؤ حتے کہ کف کا آنا بند ہو جاوے۔ اُس وقت سمجھ لو کہ اب یہ قوام بے کف ہوا۔ اور سفید ہوگیا۔ مگر اس بات کا خیال رہے۔ کہ آگ بہت ہی کم جلے۔ جیساکہ بالائی اوتارنے کے واسطے دودھ کے تلے جلاتے ہیں۔ کیونکہ آگ تیز ہوگی تو شربت کہدبدانے لگیگا

کفگیر کا حال

یہ ایک قسم کا لوہے یا لکڑی کا چمچ ہوتا ہے جس میں چند سوراخ ہوتے ہیں اور قدرے اس کا پیندا گہرا ہوتا ہے۔ تاکہ جس وقت کف اوتاری جاوے تو جس قدر شربت اسمیں آگیا ہو وہ سب سوراخوں کی راہ سے نکل جاوے صرف میل یعنے کف اس میں رہ جاوے

بیان کانٹے کا جس سے میوہ جسم کو گودتے ہیں

لکڑی کے دستے میں پانچ یا قدرے زیادہ سوئے یا دیگر نوکدار پھل لگے ہوتے ہیں۔ جس سے میوے کو گود کر ایک دفعہ کی ضرب سے اکٹھے پانچ یا زیادہ سوراخ کر دیتے ہیں تاکہ اُن سوراخوں کے راہ سے چاشنی اندمیں حلول کر جاوے۔ بعض میں تین کانٹے ہی ہوتے ہیں۔ تصویر یہ ہے۔

لیوب کا بیان

میوہ یا لعاب دار کی رس کو میٹھے سے ملاکر قوام کرنا لبوب کھلاتا ہے انگریز اس کو جیلی کہتے ہیں۔ سب سے عمدہ لبوب امرود کا ہوتا ہے جس کی ترکیب ذیل میں درج ہے۔

لبوب امرود

کسی قدر امرود لے کر چھلکہ اور تخم سے صاف کر دو یعنے چھلکہ اوپر سے اوتار دو اور اندر سے بیج نکال دو۔ بعد ازاں مغز یعنی گودے کو کچلو اور کسی کپڑے میں ڈال کر ملکر نکالو تاکہ لعاب دار عرق نکل آوے اور سفل الگ ہو جاوے تب اس لعاب میں برابر کا میٹھا اور دوگنا پانی ڈال کر پکاؤ جب قوام درست ہو جاوے یعنے شربت کی طرح تار بندھنے لگے تب اوتار کر سرد کرو اور کسی ظرف سنگ یعنی پتھر کے برتن میں یا کانچ کے مرتبان میں رکھو۔ جس قدر لبوب شفاف رہے گا اسی قدر عمدہ ہوگا شفاف جب ہی ہوگا جب سفل نکالا جاوے گا اور کہانڈ بھی عمدہ ڈالی جاویگی۔

لبوب لہسوڑہ

کسی قدر لہسوڑوں کا لعاب نکال لو اس میں دوگنا میٹھا اور برابر کا پانی ڈال کر بذریعہ آگ قوام کرو جب شربت کی طرح تار بندھے۔ سرد کر لو۔
فوائد۔ کھانسی اور خشونت سینہ کو مفید ہے۔ کھجلی حلق کو زائل کرتا ہے حدت صفرا اور پیاس کو بجھاتا ہے بخار۔ اور پیشاب کی سوزش کو مفید ہے۔

فوائد لبوب امرود

امراض صفرائی کو زایل کرتا ہے۔ بالخصوص اسہال صفراوی میں اس کا استعمال بہت ہی مفید ہے۔

لبوب ابنہ

کچے ابنہ کو بھوبھل میں دبا دو چند عرصہ کے بعد اس کا رس نکال کر اس میں تھوڑا میٹھا اور تھوڑا پانی ڈال کر پکاؤ جب قوام ہو جائے۔ تب گھی میں الائچی بھونکر اسکو بگھار دو۔

فائدہ۔ ہاضم ہے۔ مقوی معدہ و بدن ہے۔ بدن کو موٹا کرتا ہے سورج کی گرمی کو زایل کرتا ہے۔

لبوب گوندنی

کسی قدر گوندنیں جو پختہ ہوں اور رس سے خوب بھری ہوں۔ لے کر باریک کپڑے میں باندھکر زور سے دباؤ۔ تاکہ ان کا لعاب صاف نکل آوے اور سفل یعنے چھلکہ گٹھلی کپڑے ہی میں رہ جاوے۔ تب اس لعاب میں قدرے میٹھا اور پانی ملاکر آگ پر قوام کرلو اسکے فوائد میں لہسوڑوں کے موافق ہیں

لبوب بہدانہ

بہدانہ کسی قدر رات کو پانی میں بھگو دو۔ صبح کو تنکے سے ہلاکر اسکا

لعاب کو مقطر کر لو – ملنے کی ضرورت نہیں جس قدر لعاب از خود مقطر ہو جاوے وہی عمدہ اور کافی ہے۔ اس لعاب میں سفید کھانڈ ملا کر قوام کر لو۔

فوائد۔ کھانسی خشک اور خشونت سینہ کو مفید ہے وسنہ کو فائدہ مند ہے۔

لبوب رنگترہ

رنگترہ کا عرق نکال کر اوس میں میٹھا ڈال کر پکا کر قوام بنا لو۔ حدت صفرا کو معدہ اور جگر کی گرمی کو مفید ہے پیاس کو بجھاتا ہے ہاضم ہے مقوی معدہ ہے۔

فوائد۔ واضح ہو کہ جس قدر لبوب ہمارے دیکھنے اور سننے میں آئے وہ سب درج کتاب کئے باقی جس میوہ کا لبوب بنانا ہو اس کا عرق یا لعاب نکال کر میٹھا ڈال کر قوام بنا کر تیار کرو

حلووں کا بیان

ملک ہند کے صوبہ پنجاب میں خاص کر امرتسر اور لاہور میں حلوے کا بڑا رواج ہے۔ حلوا عام طور پر میدہ۔ سوجی۔ گھی۔ اور کھانڈ کا بنتا ہے۔ مگر خاص طور پر کسی خاص غرض کے واسطے مختلف اشیاء کا حلوا بناتے ہیں۔ جس کی ترکیب ہم مشرح لکھتے ہیں۔

حلوا سادہ آٹے کا

آٹا باریک ایک سیر۔ گوڑ عمدہ ۳ پاؤ۔ گھی پاؤ بھر۔ اول کڑاہی میں گھی ڈال کر آٹے کو اسمیں خوب بھونو مگر اس بات کی احتیاط رکھو۔ کہ آٹا جل نہ جائے صرف بھن جانے سے یہ مطلب ہے۔ کہ کچا نہ رہے اور دہر میٹھے کو پانی میں گھول کر شربت کر لو۔ جب آٹا بھن جاوے تب اوسمیں شربت ڈالکر لکڑی کے بچمچہ سے جو خاص اسی مطلب کے واسطے ہوتا ہے حلوے کو ہلاتے جاؤ جس وقت پک کر قوام درست ہو جاوے تب حسب منشا مغزیات ڈالکر اوتار لو۔ اور استعمال کرو۔

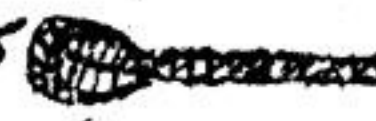
دیگر۔ میدہ عمدہ ایک سیر۔ گھی تین پاؤ۔ قند سفید آدہ سیر گھی کو کڑاہی میں ڈال کر۔ میدہ کو اوس میں بھونو جب میدہ بھن چکے تب قند سفید کا شربت ڈال کر پکاؤ۔ جس وقت پک کر سخت ہو جاوے تب اوتار لو۔ اور جو جو میوہ یا مغزیات ڈالنا مناسب ہو ڈال دو۔ اور استعمال کرو۔

حلوائے سوجی

سوجی یعنے روا ایک سیر۔ گھی آدہ سیر۔ میٹھا تین پاؤ۔ سوجی کو گھی میں خوب بھونو۔ تب شربت ڈال کر پکاؤ۔ اور جس وقت پک کر تیار ہو جاوے تب مغزیات ڈالو۔ اور استعمال کرو۔

یہ حلوا ثقالت بہت کم کرتا ہے

حلوائے ترہجاگا

اسکو تربھاگا اسواسطے کہتے ہیں کہ اسمیں میدہ۔ گھی اور میٹھا برابر وزن کے
ڈالے جاتے ہیں۔ یعنی جس قدر میدہ ہو۔ اوسی قدر میٹھا اور اتنا ہی
گھی ڈالو۔ مثلاً سیر بھر میدہ ہے۔ تو سیر بھر ہی گھی اور سیر بھر
میٹھا۔ سب کو حسب طریقہ معلومہ ملا کر تیار کرو۔ اور مغزیات اضافہ
کرو۔ یہ حلوا تمام مسطورہ بالا حلووں سے عمدہ ہے اور مقوی ہوتا ہے۔

حلوائے زعفرانی

میدہ کا حلوا حسب طریق معلومہ تیار کرو۔ صرف زیادتی اس قدر ہو۔
کہ شربت میں قدرے زعفران گھول دو۔ تاکہ رنگ زعفرانی ہو۔ مگر
زعفران بہت کم ڈالنا چاہئے۔ اگر سیر بھر حلوا ہو۔ تو ماشہ زعفران
کافی سمجھو۔ کیونکہ زیادہ زعفران نقصان کرتا ہے۔ اور نقصان یہ
ہے۔ کہ زعفران بالخاصیت دل کو فرحت پہنچا کر خون کو پھیلاتا ہے۔ لہذا
جب زعفران زیادہ ہو۔ تو دل زیادہ تحلیل ہوگا۔ اور کھانے والا
بیمار ہو جاوے گا۔ واضح ہو۔ کہ بعض لوگ بجائے زعفران
ہلدی کا رنگ ڈال دیتے ہیں۔ اور بعض سندھورہ
یا ولائیتی زرد یا سرخ رنگ ڈال دیتے ہیں۔ مگر
ان سے پرہیز کرنا لازم ہے۔ کیونکہ یہ رنگ مضرت
دہ ہیں۔ بوجہ سمیت کے۔

مغزیات کا احوال

عام رواج کے موافق یہ مغز معمولی ہیں۔ یعنی۔ پستہ ۔ بادام نارجیل اور کشمش جنکی استعمال کا عمدہ طریقہ ہے۔ مغز بادام کو پانی میں بھگو کر مقشر کر لو۔ اور ایک ایک کے دو دو ٹکڑے کر لو۔ کشمش کو تنکوں سے پاک کر کے پانی میں بھگو دو۔ تاکہ چند عرصہ میں مٹی اسکے جسم سے چھوٹ کر تہ نشین ہو جاوے۔ تب پانی سے نکال کر کسی کھلے برتن میں پھیلادو کہ زائد پانی سوکھ جاوے۔ نارجیل کو کاٹ کر مستطیل یا قوس کی تشکل کے ٹکڑے کر دو۔ اور اس مطلب کے واسطے نارجیل کو بھی چند عرصہ قدرے گرم پانی میں تر رکھو۔ تاکہ جسم اوس کا نرم ہو جاوے۔ اور کاٹتے وقت ٹوٹے نہیں۔ تشکل قوس و مستطیل ◡ ▭ مغز پستہ کو تیز چھری سے باریک باریک کاٹو۔ اس قدر کہ قینچی سے سبز ریشم کاٹا ہوا معلوم ہو۔ جب مغزیات حسب ہدایات بالا تیار کر لئے جاویں۔ تب اس طرح ڈالنے چاہئیں۔ کہ کشمش اور نارجیل تو پکتے حلوے میں چھوڑ کر ملا دینی چاہئیں۔ کہ اوس کے تمام جسم میں مل جاویں اور مغز بادام اور مغز پستہ حلوے کے اوپر ڈالنے چاہئیں تاکہ اندر نہ ملیں۔ صرف جسم کے اوپر ہی رہیں۔ تاکہ اس کو رونق بخشیں۔ بعض اشخاص مغز اخروٹ مغز چلغوزہ اور مغز کدو بھی ڈالتے ہیں۔ جنکو کشمش اور نارجیل کے ساتھ ڈالنا چاہئے۔ بہتر ہے کہ مغز چلغوزہ کو پہلے بھون لیں تاکہ اون کی لزوجت جاتی رہے اور خستہ ہو جاویں۔

طریق بھوننے کا

جس قسم کے آٹے یا میدہ کا حلوا بنانا ہو اُس کو اول کڑاہی میں ڈال کر گھی میں بھونو۔ اور جس قدر عمدگی سے بھونو گے اسی قدر عمدہ اور خستہ دانہ رہیگا۔ لکڑی کا چمچ جس کا اگلا سرا حسب تصویر ہوتا ہے بھوننے وقت پھراتے رہو۔ تاکہ تمام میدہ کو یکساں سینک لگے اور یکساں بھُنے اگر اس چمچ سے نہ ہلاؤ گے تو کہیں سے جل جاوے گا۔ اور کہیں سے خام رہ جاویگا۔ واضح ہو کہ شربت کو درست کرنے کا طریقہ ہم فصل مربائے میں بیان کر آئے ہیں وہاں دیکھو دوبارہ لکھنا ضرور نہیں۔

چاولوں کا حلوا

چاولوں کو پیسکر آٹا کر لو۔ تب گھی میں بھون کر کھانڈ کا شربت ملا کر تیار کرو اور حسب مزاج مغزیات ڈالو۔ جیسے عمدہ چاول ہونگے ویسے ہی عمدہ حلوا ہوگا۔

حلوے کو خوشبودار بنانا اور سخت یا نرم رکھنا

واضح ہو کہ جب تک میدہ کو بھونو اس وقت تک آگ نرم اور دھیمی جلاؤ تاکہ یکساں بھنے کیونکہ اگر آگ تیز جلاؤ گے تو نچلا میدہ جل جاویگا۔ اور اوپر کا خام رہے گا اگر سخت قوام رکھنا ہو تو پانی شربت میں کم ڈالو اگر نرم رکھنا ہو۔ تو زیادہ ڈالو یا سخت قوام کے واسطے آگ بہت تیز جلاؤ اور نرم

قوام کے واسطے آگ ہلکی جلاؤ۔ واضح ہو کہ کیوڑہ اور گلاب یہ دو شئے خوشبو بنانے کے واسطے کار آمد ہیں۔ جس کا طریق یہ ہے کہ جس وقت حلوا پک کر تیار ہو جاوے اور آگ سے نیچے اوتارنے لگو اس وقت عرق مذکورہ اشیاء کا یا دونوں میں سے ایک کا جو پسند طبع ہو چھینٹا دو۔ اور سرد کر کے حلوے کو ڈھک کر رکھو تاکہ خوشبو نکل نہ جاوے۔

حلوا سنگھاڑوں کا

مغز سنگھاڑہ خشک کا پیا ہوا آدھ سیر میدہ پاؤ بھر۔ ہر دو اشیا کو آدھ سیر گھی میں بطریقہ معلومہ خوب بھونو۔ تب ڈیڑھ سیر مصری کا شربت کر کے قوام کرو۔ اور حلوا تیار ہونے پر مغزیات ملا کر سرد کر لو۔ اور کام میں لاؤ۔

ترکیب دیگر

ہرے دودھیا سنگھاڑے سیر بھر لے کر پانی میں خوب پکاؤ۔ جب پک کر اون کا مغز نرم ہوا اور گل جاوے تب چھلکا اوتار کر مغز کو کسی شئے سے کڑاہی میں ڈال کر خوب گھولو کہ بالکل حلیم ہو جاوے تب اس میں ۳ پاؤ گھی ڈال کر خوب ہی بھونو۔ اور موافق کا میٹھا اور مغزیات ڈال کر حلوا تیار کرو۔ یہ حلوا گھی سے تر بتر رہتا ہے۔ کیونکہ گھی کو جذب نہیں کر سکتا۔ جس قدر گھی بہتے ہوئے پڑے گا۔ اسی قدر پھر نکال دیگا۔

فوائد۔ حدت معدہ و جگر کو مفید ہے۔ قوت باہ اور جریان کو فائدہ کرتا ہے۔

آلو کا حلوا

کسیقدر آلو جو بڑے ہوں پانی میں اوبال لو۔ کہ پک جاویں جب ان کا مغز پک جاوے تب ان کو متقشر کر لو۔ یعنی چھلکہ اوتار لو اور پھر کسی شیئے سے کچل کر پیس ڈالو۔ تاکہ آٹا سا ہو جاویں۔ بعد ازاں گھی میں بھون کر شربت ملا کر حلوا پکاؤ اور مغزیات حسب حاجت ملا کر کھاؤ بعض اس میں برابر کا میٹھا ڈالا کرتے ہیں۔ تاکہ روا خوب بند ہے۔ کیونکہ آلو سنگھاڑہ شکر قند وغیرہ اشیاء میں بالذات لیس نہیں۔ بلکہ ان کا جسم قدرتی اس طور کا ہوتا ہے۔ کہ پک کر گھل جاتا ہے۔ لہذا گرفت کے واسطے میدہ ملایا کرتے ہیں۔

فوائد

صفرا کی گرمی کو معدہ سے نکالتا ہے۔ سرد ہے۔

حلوا شلغم کا

کسی قدر شلغم لے کر متقشر کر لو۔ یعنی چھلکہ اوپر سے اتار دو تب پانی میں اوبال کر پکالو۔ جب گل جاویں تب نچوڑ کر نکال دو۔ اور شلغم کے ٹکڑوں کو کڑاہی میں ڈال کر کچل ڈالو۔ کہ میدہ سا ہو جاویں اس وقت گھی ڈال کر خوب بھونو۔ جب بھن چکے تب شکر سفید کا شربت ڈال کر پکاؤ اور حسب حاجت اس میں مغز ڈالو۔

فوائد۔ اس کے کھانے سے خون صالح پیدا ہوتا ہے۔ قوت باصرہ بڑھتی ہے۔ مقوی ہے۔

حلوا کدّو کا

کدّو پختہ لے کر چھیلکر گودا پکاؤ۔ جس وقت پک جاوے تب گھوٹ ڈالو تاکہ آٹا سا ہو جاوے تب اس میں چوتھائی وزن کا میدہ ملاکر گھی میں بھونو۔ اور سیٹھا ڈال کر حلوا تیار کرو۔ اور مغزیات حسب حاجت ڈالو۔

فوائد۔ مقوی دماغ ہے۔ اور دماغ کی یبوست کو دور کرتا ہے درد سر کو جو گرمی سے ہو دور کرتا ہے۔ کھانسی اور سوزاک اور حرارت مثانہ کو دور کرتا ہے +

حلوا شکر قند کا

شکر قند پر مغز کسی قدر لیکر مقشر کرلو تب گھی میں بھون کر شکر سفید ملاکر حسب طریقہ معلومہ حلوا تیار کرو۔ اور مغزیات اضافہ کرکے استعمال کرو۔

طریقہ دیگر

کسی قدر شکر قند لے کر مقشر کرکے ان کے وزن سے نصف وزن کا میدہ ملاکر گھی میں بھونو۔ اور شکر سفید ڈال کر حلوا بناؤ۔ اور مغزیات میں سے صرف خشخاش گھوٹکر ملاؤ اور استعمال کرو +

طریقہ دیگر

جس قدر شکر قند ہوں اسکے برابر بالائی ملاؤ۔ مگر اس طرح کہ جس وقت شکر قند کا حلوا تیار ہو جاوے۔ اور تم اوتارنا چاہو تب بالائی ڈال کر اور خوب ملا کر اوتار کر سرد کرو اور استعمال کرو۔

فوائد مقوی باہ۔ منفوی و مانع بستی کو پیدا کرتا ہے۔ بڑھاتا ہے۔ اور سخت کرتی ہے۔ واضح ہو کہ شکر قند کے حلووں میں سے اخیر کا حلوا جس میں بالائی ڈالی جاتی ہے زیادہ مفید ہے۔

حلوا گاجر کا مفرد

کسی قدر گاجروں کو پوست اور استخوان سے صاف کر دیعنی اوپر کا چھلکا اور اندر کی سخت گٹھلی بھی نکالدو۔ تب انکو گھی میں ڈالکر بھونو۔ جب خوب بھن جاویں تب شہد کا شربت ڈال کر پکاؤ۔ جس وقت تیاری پر آوے مغزیات ڈال کر اوتارلو۔ اور سرد کر لو بعض اسمیں خشخاش اور کشنیز مقشر بھی پیسکر ملاتے ہیں۔

فوائد۔ مقوی باہ ہے۔ بدن کو فربہ کرتا ہے۔ معدہ کی گرمی کو کھوتا ہے بھوک بڑھاتا ہے۔ خفقان کو زایل کرتا ہے۔ دل کو تقویت دیتا ہے سنگرہنی اور بواسیر کو کھوتا ہے۔ اسہال کو جو گرمی سے ہوں بند کرتا ہے۔

حلوا انڈوں کا مفرد

کسی قدر انڈوں کو لے کر انکی زردی الگ اور سفیدی الگ کر لو تب دونوں کو الگ الگ خوب پھینٹو جب پھینٹ چکو تب اکٹھا کر کے پھر پھینٹو جب اس عمل سے خوب باہم مل جاویں تب ان سے نصف وزن کا میدہ (اگر چاولوں کا آٹا ہو تو بہتر ہے) ڈالو گھی میں خوب بھونو غرض جس قدر گھی زیادہ لگاؤ گے اسی قدر مزا پاؤ گے الغرض بھن چکنے کے بعد برابر کا میٹھا ڈال کر بطریق معمولہ پکالو۔ اور سرد ہونے پر حسب رغبت طبیعت مغزیات ڈال کر استعمال کرو۔

فوائد۔ باہ کو قوت دیتا ہے۔ کثیر الغذا ہے۔ بدن کو تیار کرتا ہے دماغ کو طاقت بخشتا ہے۔

حلوا کیلہ کی پھلی کا

کیلے کی کچی پھلیں لے کر پانی میں ابال لو۔ اور بعد ابل جانے کے مقشر کر لو۔ تب کسی شئے سے چھیلکر میدہ کر ڈالو۔ بعد ازاں کڑاہی میں گھی ڈالکر خوب بھون لو۔ تب شربت ڈالکر پکا کر حلوا تیار کرو اور حسب رغبت مزاج مغزیات ڈالکر استعمال کرو۔

فوائد۔ سینہ کی سوزش کو صفرا کے فساد کو زائل کرتا ہے محرک باہ ہے۔ گرم مزاج میں دماغ کو طاقت بخشتا ہے۔ مگر بلغمی مزاج والے کو نقصان کرتا ہے۔

حلوا گوبھی کا

گول پھول کی گوبھی لا کر پھول کا اوپر کا حصہ جو مانند مکھن کے ہوتا ہے

تراش کر الگ کر لو۔ اور کونپلوں کو اتار کر مقشر کر لو۔ یعنی چھیل ڈالو۔ تب اول ان چھلے ہوئے کونپلوں کو کچلکر خوب باریک کر لو۔ جب میدہ کے مواق ہو جاویں۔ تب وہ مکھن تا جسم پھول کاٹ ڈالکر پھر کچل کر باریک کرو الغرض جب پھول اور کونپلیں خوب ہی باریک ہو جاویں تب برابر کا میدہ ملاکر گھی میں خوب بھونو۔ جب اچھی طرح بھن جاویں۔ تب دوگنا میٹھے کا شربت ڈالکر حلوا تیار کر لو۔ اور بجائے مغزیات کے صرف مغزیات چلغوزہ ملاکر کھاؤ کہ عجب کیفیت آتی ہے۔

فوائد

خونی بواسیر کو مفید ہے۔ خلیصفرا کو جو معدہ میں ہو دور کرتا ہے سرفہ حار کو نافع ہے۔ مقوی بدن ہے۔ قابض شکم ہے۔ بلغم شور کو زائل کرتا ہے۔

حلوائے خشخاش

خشخاش کسی قدر رات کو پانی میں بھگو دو۔ صبح کو گھی میں بھون کر گوری کی کھانڈ اور قدرے شہد ڈال کر پانی ڈالو۔ اور پکاؤ جس وقت پک جاوے تب خوب گھوٹو اور مغز گدو ڈال کر سرد کرو اور استعمال کرو۔

فوائد

بدن کو موٹا کرتا ہے۔ مقوی باہ ہے۔ دماغ کو تراوت دیتا ہے۔ کھانسی کو مفید ہے۔ ضعف کبد کو نافع ہے حرقت مثانہ کو کھوتا ہے۔

حلوا چنوں کا

نخود بریان پیسوا کر آٹا کر لو۔ اور آٹے کو چوگنے گھی میں بھون لو۔ تب دوگنا میٹھا ڈال کر حلوا تیار کرو۔ بعد سرد ہونے کے مغز بادام مغز اخروٹ ڈالکر استعمال کرو۔

فواید۔ دافع فساد خون ہے۔ اچھی خلطوں کو پیدا کرتا ہے۔ بدن میں طاقت بڑھاتا ہے۔ مقوی باہ ہے۔ معدہ کے درد کو جو رطوبت سے ہو آرام دیتا ہے۔ اور اس پیچش کو جو فساد بلغم سے ہو مفید ہے۔ واضح ہو کہ بعض اشخاص بجائے بھنے ہوئے چنوں کے خام کو پیسوا کر استعمال کرتے ہیں۔ گو یا خام مفید زیادہ ہے لیکن وام بہت لیتا ہے کیونکہ گھی کا زیادہ خرچ پڑتا ہے۔ بہ سبب زیادہ پیوستگی کے۔

(فایدہ)۔ اب یہاں سے چند حلوے مرکب لکھے جاتے ہیں +

حلوائے مرکب

ہر قسم کی نودری وخشخاش سفید ہر یک دس درم حب محلب سونٹھ دارچینی شقاقل ہر یک ۲ ماشہ حب السمنہ یعنی چیدونچی لوز بیدان اخروٹ فلفل سیاہ ہر یک ۳ ماشہ۔ زعفران ۲ ماشہ۔ مغز بادام پستہ میدہ چاولوں کا شکر سفید۔ قند سفید ہر یک آدہ سیر۔ مغز نارجیل کیترا۔ باقلا کا آٹا۔ نخود۔ روغن کنجد۔ ہر یک پاؤ سیر۔ شہد ایک سیر چاول چنا باقلا کے آٹے کو تلوں کے تیل میں بھون کر مصری اور شہد

ڈالکر پکاؤ جب پک کر حلوا تیار ہو جاوے تب مغز بادام مقشر کرکے مغز نارجیل تراش کر کیتر اسبغول کر پستہ مغز باریک کتر کر ملاؤ زعفران کو پانی میں گھول کر پکتے حلوے میں ملاؤ باقی سب ادویہ کو کوٹ چھان کر شامل کرو۔ اور استعمال کرو۔

فوائد۔ باہ کو بڑھاتا ہے۔ منی زیادہ کرتا ہے۔ درد کمر۔ درد پشت جو ضعف سے ہو زائل کرتا ہے۔ گردہ کو طاقت بخشتا ہے۔

حلوائے مرکب سوہن

گیہوں کو پانی میں اسقدر تر کرو۔ کہ نم ہو جاوے تب تھیلی میں بھر کر دھوپ میں رکھو۔ مگر ہر وقت تھیلی کو تر رکھو بعد چند روز کے جب گیہوں اوگنے کے لائق ہو جاوے تب دھوپ میں بکھیر کر سوکھالو اور پیسکر آٹا کر لو اور برابر کا آٹا تیار رکھو قدرے پانی کو خوب پکاؤ جب پانی تیز گرم ہو جاوے۔ تب تھوڑا تھوڑا یہ مرکب ڈال ڈال کر گھوٹتے جاؤ۔ جب تمام پڑ چکے۔ اور پک کر اور گھٹ کر حلوا سا ہو جاوے۔ تب قدرے گھی۔ یا روغن کنجد (میٹھا تیل) ڈال کر پکاؤ۔ جب روغن مذکور جذب ہو جاوے۔ تب شکر سفید ملا کر ہلاؤ۔ اور مغز پستہ۔ مغز اخروٹ۔ مغز نارجیل۔ دارچینی۔ سونٹھ۔ جائفل۔ لونگ۔ مرچ سیاہ۔ ہر یک بقدر ذائقہ ڈال کر سرد کرکے استعمال کرو۔

فوائد۔ کثیر الغذا ہے۔ سرد مزاج کے لئے زیادہ موافق ہے۔ اس کے کہانے سے بہت صاف اور گاڑھا خون پیدا ہوتا ہے۔

قوت باہ پیدا کرتا ہے۔ رگ و پٹھوں اور جسم کو تقویت دیتا ہے۔

حلوائے خوان احمدی

چاول عمدہ آدھ سیر لے کر پانی میں پکاؤ۔ جب پک جاویں تب آدھ سیر مغز بادام جو کوب کر کے اُن میں ملاؤ۔ اور سیر بھر کھانڈ اور ایک پیالہ عرق گلاب کا ڈالو۔ اور دھیمی آگ پر پکاؤ۔ جب تیار ہوا اور سرد کرنے لگو۔ تب مشک ۱۔ ماشہ ملا کر اتار دو۔ اور استعمال کرو۔

فوائد۔ منی بڑھاتا ہے۔ باہ کو طاقت دیتا ہے۔ بدن کو فربہ کرتا ہے رنگ اچھا کرتا ہے۔

حلوائے بیضہ مرکب

۵ انڈوں کی زردی۔ چاول آدھ سیر۔ شہد خالص ڈیڑھ سیر گھی ایک سیر مصطگی اندرجو شیریں۔ جلوتری۔ بالچھڑ۔ درونج عقربی۔ بہمن سفید و سرخ۔ موصلی سیاہ و سفید۔ زعفران۔ مغز کونچ۔ جوزبوا تخم اوٹنگن ہر یک ڈیڑھ ماشہ تخم گاجر تعلب مصری ۳ ماشہ تودری زرد و سرخ ہر یک ۳ ماشہ۔ مشک عمدہ ایک ماشہ۔ اول میدہ کو گھی میں بھون لو۔ تب انڈوں کی زردی ڈال کر کڑچھی سے خوب ملاؤ پھر شہد ڈالو۔ بعد ازاں ادویہ کوٹ کر ملا کر حلوا تیار کرو۔ اور سب سے اخیر مشک ملا کر سرد کرو۔ اور استعمال کرو۔

فوائد۔ مقوی باہ۔ منی پیدا کرتا ہے۔ اور بڑھاتا ہے۔ درد کمر مزمن کو کھوتا ہے۔ درد پشت جو سخت ہو۔ اور یہ سبب استفراغ کلی کے

ہو اس کے کھانے سے جاتا رہتا ہے۔

حلوائے گاجر کا مرکب

گاجر ایک سیر پوست اور استخوان سے صاف کرو۔ یعنی اوپر کا چھلکا اتار دو۔ اور اندر سے سخت جسم جس کو ہڈی گاجر کی بولتے ہیں۔ نکال دو۔ تب کڑاہی میں ڈال کر قدرے پانی ملا کر خوب پکاؤ اور کڑچھی سے اس قدر ہلاؤ کہ گھٹ کر ملائم حلوے کی طرح ہو جاوے تب مغز پستہ۔ مغز بادام۔ مغز اخروٹ۔ مغز نارجیل۔ مغز فندق۔ مغز بنولہ۔ تل خشخاش سفید ہر ایک دو تولہ۔ کباب۔ سونٹھ فلفل دراز۔ دارچینی۔ ثعلب مصری جائفل۔ جلوتری۔ زنجبیل ہر ایک ۹ ماشہ سب کو جو کوب کرکے اور آدہ سیر شہد۔ آدہ سیر قند سفید۔ پاؤ بھر گھی۔ پچاس عدد انڈوں کی زردی ڈالو۔ اور کفچہ سے سب کو نرم آگ پر ہلاؤ۔ بعد سرد ہونے کے استعمال کرو۔

فوائد۔ قوت باہ۔ قوت اعصاب قوت بدن زیادہ ہو۔ بدن کو سوٹا کرتا ہے۔

حلوا مغزیات کا

مغز بادام۔ مغز اخروٹ۔ مغز پستہ۔ مغز خستہ۔ کنجد مقشر شادانہ۔ نارجیل۔ مغز چلغوزہ۔ ہر ایک دو تولہ سب کو گھوٹ کر آدہ سیر میدہ گندم یک سیر۔ روغن گاؤ ایک سیر قند سفید سے ملا کر بطریق معلومہ پکاؤ اور جب پک کر تیاری پہ آوے۔ تب ڈھائی ماشہ مشک ۳ ماشہ زعفران۔ اور پیالہ عرق گلاب ۳ آتشہ سا ملا کر نرم آگ

پکاؤ بعد پک جانے کے سرد کرو اور استعمال کرو۔

فوائد۔ بدن فربہ ہوتا ہے۔ طاقت اور منی زیادہ ہوتی ہے۔ قوت باہ زیادہ ہوتی ہے۔

حلوا گوشت کا

جوان اور موٹے مرغ کے سینہ کا گوشت لیکر قیمہ کرو۔ مگر بہت ہی کہ مرہم کی طرح ہو جاوے تب اوس میں شہد اور گھی ڈال کر آہستہ آہستہ نرم آگ پہ خوب پکاؤ۔ جب پک چکے قدرے مغز بادام نیم کوفتہ کرکے ڈالو۔ اور حسب مزاج مشک زعفران اور گلاب ملا کر سرد کرو۔ اور ہر روز صبح کو ایک تولہ کھایا کرو۔

فوائد۔ زرد چہرہ کو سرخ کرے۔ جگر۔ معدہ اور دماغ کو طاقت بخشے قوت بڑھاوے۔

حلوا ہلدی کا

ہلدی ہری ملائم خوش رنگ کسی قدرے کرکاٹ کے دودہ میں خوب پکاؤ۔ جب پک کر نرم ہو جاوے۔ تب کچل کر مرہم سا کرلو۔ پھر نصف وزن بھنے ہوئے چنے کا آٹا اور میدہ گندم ملا کر برابر گھی اور میٹھا ڈال کر پکاؤ۔ جب تیار ہو تو مغزیات اور مرباد ارچینی خولنجان ڈال کر معہ زعفران ومشک سرد کرو۔ اور استعمال کرو۔

فوائد۔ مقوی باہ۔ مولد منی۔ مسمن بدن۔ دافع درد کمر وضعف گردہ مثانہ۔

آچاروں کا بیان

اچار انبہ

پکے بڑے بڑے آنبوں کو چیر کر دو دو ٹکڑے کر لو اور اندر کی گٹھلی نکال ڈالو۔ تب قدرے کلونجی میتھی سونف برابر وزن کے ملا کر ان میں بہر دو اگر یہ ادویہ زیادہ بچ رہیں تو ان پر ڈال دو نمک بقدر ذائقہ اور تھوڑی سی سرخ مرچیں بھی کوٹ کر ڈالو۔ تب برتن کا مونہہ بند کر کے تین روز پڑا رہنے دو بعد تین روز کے تیل سرسون کا خالص اسقدر ڈالو کہ آنبوں پر دو دو انگل چڑھ جاوے تب بعد ۳ روز کے استعمال کرو معلوم رہے اگر سیر بھر انبہ ہوں تو ایک تولہ کلونجی ایک میتھی اور ایک تولہ سونف کافی ہے مگر واضح ہو کہ چکنے یا روغنی برتن میں آچار ڈالنا چاہئے کورے برتن میں اچھا نہیں رہتا بعض آدمی گھی کا بھگار لگا دیا کرتے ہیں۔ تاکہ تیل کی بد بو جاتی رہے اسکا طریقہ یہ ہے۔ کہ گھی کو کوئلوں پر ڈال دیا جب اوس کا دہواں اٹھنے لگا۔ تب برتن اس پر ڈھک دیا۔ تاکہ گھی کے دہوئیں کی بو اس برتن میں سما جاوے۔

فائدہ۔ جس قدر زیادہ تیل ڈالوگے اسی قدر آچار عمدہ اور دیرپا رہے گا۔ کیونکہ اگر تیل تھوڑا ہوگا تو آچار پر پھپھوندی جم جائے گی اور خراب ہو جائیگا۔

یہ آچار سب آچاروں سے عمدہ خوش ذائقہ اور ہاضم ہے البتہ گرم ہے آتشک کی دواؤں کو اکثر اس کے چھلکہ میں رکھ کر کہاتے ہیں کھانسی میں اس کو کہانا اچھا نہیں۔ جو شخص قوت باہ یا جریان

وغیرہ کی دوا کھانا ہو۔ جو شخص سوزاک اور بواسیر یا بخار میں مبتلا ہو اُس کو اُس کے
کھانے سے پرہیز کرنا لازم ہے جس کو نزلہ یا زکام ہو وہ بھی نہ کھاوے۔

آنولہ کا اچار

بڑے بڑے انولے کر اُن کو خفیف سا جوش دو تب اوتار کر چھری سے چھینی
لگادو۔ یعنے اُن کے جسم کو گودو تب برتن میں ڈال کر نمک بقدر
ذائقہ اور قدرے ہلدی۔ مرچ اور تھوڑی سی رائی کچلا کر ڈال
کر برتن کا موہنہ بند کر کے رکھ دو۔ بعد تین روز کے نکال
کر سرسوں کے تیل کا ڈور ادے دو۔ اور بعد چار روز کے استعمال
کرو۔ یہ آچار سریع الہضم ہے۔ معدہ کو طاقت دیتا ہے۔ مگر خشک
کھانسی اور زکام والے کو کہانا مناسب نہیں۔

طریقہ دیگر آچار ابنہ

عرق لیموں یا سرکہ یا کانجی ایک برتن میں ڈال کر نمک بقدر ذائقہ
اُس میں ڈالو۔ اور چند عدد ابنہ پختہ یعنے پائل کے پکے ہوئے ابنہ
اس میں چھوڑ دو۔ برتن کو منہ بند کر کے رکھ دو۔ بعد ۲۱ روز کے کہاؤ
یہ آچار عجب کیفیت کا ہوتا ہے۔ ذائقہ میں سنگترہ سا۔ سریع الہضم ہے
ہندوستان میں اسکا زیادہ رواج ہے۔

آچار لیموں

لیموں کا عرق کسیقدر برتن میں ڈال کر چند عدد لیموں اس میں ڈالو۔ نمک بقدر ذائقہ اس میں ملاکر برتن کا منہ بند کردو بعد ایک ہفتہ کے استعمال کرو یہ اچار بڑا سریع الہضم ہے۔ بیمار کو بخار میں بقدر اعتدال دے سکتے ہیں جسکا ہاضمہ خراب ہوگیا ہو اسکو کھانا اس اچار کا مفید ہے۔

گلگل کا آچار

یہ اچار بطور لیموں کے بنایا جاتا ہے فوائد میں بھی لیموں کے قریب قریب ہے۔

سوہانجنا کی پھلی کا اچار

سوہانجنا کی پھلی ایک سیر (مگر وہ پھلی جو باریک اور نرم ہوں) لے کر خفیف سا جوش دے کر ابال لو۔ تب نمک ہلدی مرچ ہلدی بقدر ذائقہ اور ۳ تولہ رائی ڈال کر برتن میں سونہہ بند کر کے رکھ دو۔ بعد تین روز کے تیل کا ڈورا اس قدر دو کہ پھلیاں تر ہو جا دیں تب ایک ہفتہ کے بعد استعمال کرو۔ یہ اچار رطوبت معدہ سوئے ہضم اور بادی کو مفید ہے۔

ببول کی پھلی کا آچار

ببول کی وہ پھلی جو باریک نرم اور خام او رجنمیں ابھی بیج نہ پڑے ہوں لے کر پانی میں خفیف سا جوش دے لو۔ بعد جوش دینے کے نچوڑ

کرنمک مرچ ہلدی بقدر ذائقہ اور قدرے رائی ڈال کر تیل کاڑو ڈال دیکر برتن کو ڈھک کر رکھ دو۔ بعد ایک ہفتہ کے استعمال کرو گرم مزاج والے کو اس کا کہانا مفید ہے کیونکہ باوجود اچار ہونے کے مقوی بدن ہے۔

پیاز کا آچار

پیاز اگر سفید ہو۔ تو عمدہ ہے۔ چھیلکر ہنڈیا میں ڈال کر برابر کا پانی ڈال کر خفیف سا جوش دے لو۔ تب اوتار کر سرد کر کے نچوڑ لو بعد ازاں کسی چاقو یا دیگر نوک دار شئے سے اس کے جسم کو بچھ لو۔ تب نمک مرچ ہلدی بقدر ذائقہ اور تھوڑی سی رائی ڈال کر تیل کا تھوڑا سا ڈال دے کر برتن کو ڈھک کر رکھ دو۔ بعد تین روز کے استعمال کرو۔ اس آچار کا کھانا۔ غشیان۔ قے اور سوئے ہضم میں مفید ہے نیز زکام والے کو مفید ہے۔

لہسن کا اچار

لہسن خشک موٹا چھیلکر ایک برتن میں ڈالو۔ اور نمک مرچ ہلدی بقدر ذائقہ ڈال کر تخم میتھی۔ کلونجی۔ سونف اور رائی سب برابر برابر اس وزن سے ڈالو۔ کہ اگر لہسن ایک سیر ہو تو یہ چاروں اشیا ۴ تولہ ہوں۔ تب برتن کا موںھ باندہ کر ۳ روز تک پڑا رہنے دو بعد آزاں تیل اس قدر ڈالو کہ آچار تر ہو جاوے۔ تب ایک ہفتہ کے بعد استعمال کرو۔ اس کا کھانا امراض بلغمی کو مفید ہے۔ بھوک پیدا کرتا ہے

مگر زیادہ کھانا دردِ سر لاتا ہے۔

سرسونکی گاندلوں کا آچار

سرسوں کی گاندلیں عمدہ رسی ہوئی لے کر قدرے اوبال لو تب سرد کرکے کسی برتن میں ڈالکر نمک مرچ بقدر ذائقہ ڈال کر رائی قدرے کوٹ کر اوپر سے ڈال کر خوب ہلاؤ اور تھوڑا سا سرسوں کے تیل کا ڈورا دیکر برتن کو ڈھک کر رکھ دو بعد دس روز کے استعمال کرو۔ اس اچار کا کھانا معدہ کی رطوبت کو سوخت کرتا ہے۔ پھوڑا پھنسی وغیرہ نہیں نکلتا واضح ہو کہ اچار میں ہاتھ ڈالکر نکالنا نہیں چاہئے۔ کیونکہ اس عمل سے آچار خراب ہو جاتا ہے۔ اور پھپھوندی لگ جانا کا احتمال ہے۔ ڈورا دینے کا مطلب یہ ہے۔ کہ اس قدر تیل ڈالو کہ اچار صرف چکنا ہو جاوے اور تر نہ ہو جاوے۔

شلغم اور مولی کی گاندلوں کا آچار

ان کا آچار بھی سرسونکی گاندلونکی طرح ڈالتے ہیں۔

گاجر کا آچار

یہ آچار دو طرح سے ڈالا جاتا ہے۔ ایک تر۔ دوسرا خشک۔ تر آچار میں تھوڑا سا پانی بھی اوبال کر ڈال دیتے ہیں۔ مگر خشک آچار میں پانی بالکل نہیں ڈالتے۔ لیکن چاہے خشک ہو۔ چاہے تر۔ پانی سب آچار میں ازخود پیدا ہو جاتا ہے۔ کیونکہ گرمی کھاکر پانی اندر سے خود نکل آتا ہے

اب طریقہ بیان ہوتا ہے۔ گاجریں بڑی بڑی لے کر چیر کر پھانکیں کر ڈالو۔ تب کسی برتن میں ڈالکر نمک مرچ بقدر ذائقہ اور رائی گاجروں کا چالیسواں حصہ ڈالکر برتن کا سونہہ بند کر کے رکہہ دو بعد ایک ہفتہ کے استعمال کرو۔ یہ آچار ہاضم مقوی معدہ ہے اس کا کہانا بدن کو طاقت دیتا ہے۔ یہ تو خشک اچار ہے۔ اب تر اچار کا طریقہ قلم بند ہوتا ہے۔ گاجریں ثابت اوبال کر سرد کر لو۔ بعد سرد ہونے کے کسی برتن میں ڈال کر اس قدر پانی ڈالو۔ کہ ایک بالشت اوپر تک رہے۔ اور یہ پانی اوبال کر ڈالو۔ تب نمک مرچ بقدر ذائقہ اور ہلدی بقدر رنگت یعنی جس سے صرف رنگت اچار کی بدل جاوے۔ ڈال کر رائی گاجروں کا چالیسواں حصہ ڈال کر برتن کا مُنہ بند کر کے دس روز رہنے دو۔ تب نکال کر کہاؤ۔ یہ اچار بڑا ہاضم پُر مزا۔ کم خرچ بالانشیں کام ہے۔

لال مرچ کا آچار

اگرچہ دیسی لال مرچ کا آچار ڈالتے ہیں۔ مگر درحقیقت یہ آچار جے پور کی مرچوں کا ڈالا جاتا ہے۔ کیونکہ وہ مرچیں لمبائی میں سیم کی پہلی کے برابر ہوتی ہیں۔ مگر تلخی بالکل نہیں ہوتی۔ صرف نام کی مرچیں ہیں۔ ذائقہ میں بالکل سوادہ کہ داہٹ کا نام تک نہیں ہوتا۔ طریق اس کا یہ ہے کہ سونف۔ کلونجی۔ اور رائی۔ ہرسہ ادویہ برابر لے کر مرچوں میں ملا کر نمک اور کالی مرچیں بقدر ذائقہ ڈال کر برتن کا سونہہ بند کر کے ۳ روز رہنے دو۔ بعد تین روز کے تیل سرسوں کا

اس قدر ڈالو کہ دو انگل مرچوں کے اوپر چڑھ جاوے۔ تب بعد ایک ہفتہ کے استعمال کرو۔ یہ آچار عرق لیموں یا سرکہ سے ملا کر کھانا بڑی کیفیت دیتا ہے۔ اس کا کھانا بلغم کو سوختہ کرتا ہے۔ مگر۔ زیادتی سے جریان کا خوف ہے۔

امرا کا آچار

یہ پھل ہندوستان خصوصاً دہلی میں بکثرت پیدا ہوتا ہے۔ وہاں کے باشندے اس کی ترکاری پکا کر کھاتے ہیں۔ نیز اچار بھی ڈالتے ہیں۔ جس کا طریقہ یہ ہے امرا کے پھل کو جو قد میں چھوٹی انبیوں کے برابر ہوتا ہے اور ذائقہ میں ترش ہوتا ہے۔ آبنوں کی طرح کاٹ کاٹ ۲ دو ۲ دو ٹکڑے کر لیتے ہیں۔ تب سونف۔ کلونجی۔ اور میتھی ہر سہ ادویہ برابر امرا میں ملا کر نمک مرچ اور ہلدی بقدر ذائقہ ڈال کر برتن کا سونہہ بند کر کے ۴ روز تک رکھا رہنے دیتے ہیں۔ بعد ازاں تیل اس قدر ڈال کر کہ انگل اوپر تک چڑھ جاوے۔ برتن کا پھر سونہہ بند کر کے دس روز کے بعد نکال کر کھانا شروع کرتے ہیں۔

سینگرونکا آچار

مولی کی پھلی کو پنجابی میں سونگری اور ہندوستانی میں سینگری کہتے ہیں۔ اگرچہ یہ پھل تلخ ہوتا ہے۔ مگر جب اس کا آچار ڈالا جاتا ہے تب وہ کڑوا پن بالکل جاتا رہتا ہے۔ کسی قدر سینگری سے کر خفیف سا

جوش دے کر نچوڑ کر کسی برتن میں ڈال دو۔ تب تھوڑی سی رائی کوٹ کر ملادو اور نمک مرچ ہلدی بقدر حاجت ملاکر برتن کا موہنہ بند کرکے ۳ روز لگار ہنے دو چوتھے روز تیل سرسوں کا اس قدر ڈالو۔ کہ ایک انگل اوپر آجاوے تب پھر برتن کا موہنہ بند کرکے رکھ دو۔ اور بعد ۴ روز کے کہانا شروع کرو۔ اس اچار کا کہانا بلغم کو دور کرتا ہے۔ اور سریع الہضم ہے۔

کریلوں کا آچار

کریلوں کو کاٹ کر عرق لیموں میں ڈال کر بعد ۳ روز کے استعمال کرو نمک مرچ بقدر ذائقہ ڈالو۔ یہ اچار بادی کو مفید ہے۔

طریقہ دیگر

کریلونکے اوپر سے کھردراپن کو کھرچ کر خوب ہی صفا کر لو۔ تب چیر کر اندر سے بیج نکال کر خفیف سا جوش دے بعد جوش کے نچوڑ کر کسی روغنی برتن میں ڈالکر نمک مرچ اور ہلدی حسب ضرورت ڈالو اور بقدر ضرورت ڈال کر تیل سا ڈور ادے کر برتن کا موہنہ باندہ کر رکہہ دو اور بعد ۸ روز کے استعمال کرو۔ اس آچار میں ہلدی زیادہ ڈالنی چاہئے۔

بھنڈی کا آچار

اس کا طریقہ آگے بیان ہوگا۔ جہاں سرکہ میں آچار ڈالنا مذکور ہوگا*

ڈیلوں کا آچار

یہ پھل درخت کریر پہ لگتا ہے۔ اس کے اندر بیج بکثرت ہوتے ہیں کوئی پھل بیر کے برابر کوئی اس سے بڑا ہوتا ہے۔ کسیقدر ڈیلوں کو تنکوں اور ڈنڈیوں سے پاک کر کے ۳ روز تک پانی میں تر رکھو ۳ روز تک اس میں رائی۔ نمک مرچ اور ہلدی ڈال کر برتن کا منہ بند کر کے رکھ دو بعد ۳ روز کے تیل اسقدر ڈالو کہ تر ہو جاویں۔ تب پھر ڈھک کر رکھ دو اور بعد ۸ روز کے استعمال کرو اس اچار میں ہلدی زیادہ پڑتی ہے۔ زیادہ سے یہ مطلب ہے۔ کہ معمول سے زیادہ۔ نہ کہ حد سے زیادہ۔

کچری کا آچار

اس جنگلی پھل کو پنجابی میں چبھڑ اور ہندوستانی میں کچری کہتے ہیں سبز اور بعض قدرے زرد رنگ کے گول گول ہوتے ہیں۔ جیسے تھوڑے دنوں کا خربوزہ جب یہ پھل پک جاتا ہے۔ تب اس میں سے ایک عجیب قسم کی خوشبو آتی ہے۔ جس پر ہرن کثرت سے مبتلا ہو کر دور دور سے اس کے کھانے کو آتا ہے۔

پختہ کچری لے کر چیر کر کسی برتن میں ڈال دو۔ اور اس میں نمک مرچ ہلدی بقدر ذائقہ۔ اور رائی بمقدار مناسب ڈالکر برتن کا منہ بند کر کے رکھ دو۔ بعد ۳ روز کے اوس میں سرسوں کا تیل اسقدر ڈالو کہ خوب تر ہو جاویں تب پھر ۸ روز تک برتن کو پڑا رہنے دو۔ بعد آٹھ

روز کے کھاؤ۔ اس کا کھانا سوئے ہضم اور ضعف معدہ کو مفید ہے۔ معدہ کی رطوبت کو سوختہ کرتا ہے لیکن ہر روز کھانا اور بہت مدت تک استعمال کرنا موجب ضرر ہے۔

سیم کی پھلی کا آچار

سیم کی ملایم پھلیوں کو خفیف سا جوش دیکر سرد کر لو تب کسی برتن میں ڈال کر نمک مرچ۔ ہلدی اور رائی بقدر حاجت ڈال کر قدرے سونف چھڑک دو اور تیل کا ڈور ا دیکر برتن کا مونہہ بند کر کے رکھ دو بعد ایک ہفتہ کے استعمال کرو۔ دوسرا طریقہ اس کے آچار کا سرکہ میں آگے آوے گا۔

مٹر کی پھلی کا آچار

مٹر کی پھلیوں کو ابال لو۔ مگر خفیف سا جوش دے کر تب سرد کرو۔ جب خوب ٹھنڈی ہو جاویں۔ تب کسی برتن میں ڈال کر رائی پیس کر ڈال دو۔ اور نمک مرچ۔ ہلدی بقدر ذائقہ چھوڑ کر برتن کو ڈھک دو بعد تین روز کے سرسوں کا تیل اس قدر ڈالو۔ کہ پھلیں خوب تر ہو جاویں۔ تب پھر برتن کو ڈھک کر رکھ دو۔ اور بعد ۹ روز کے استعمال کرو۔

سانگھر کی پھلی کے آچار

یہ لمبی لمبی اور باریک پھلیں۔ ہندوستان میں بکثرت ہوتی ہیں۔

پنجاب میں کم دیکھنے میں آئی ہیں۔ انکو ثابت کسی روغنی برتن میں ڈالکر رائی اوپر سے ڈال کر نمک۔ مرچ۔ ہلدی۔ اور کالی مرچ ڈالکر تھوڑا سا تیل کاڈورا دے کر برتن کا سونہہ بند کر کے ، ۳ روز پڑا رہنے دو۔ تب تیل دراسقدر ڈالو کہ خوب تر ہو جاویں اور برتن پھر ڈہک کر ۱۰ روز پڑا رہنے دو بعد آزاں استعمال کرو۔

مدار یعنی اک کے پتوں کا آچار

مدار کے ملائیم اور چھوٹے پتے لاکر پانی میں خوب اوبالو۔ بعد جوش دینے کے خوب ہی نچوڑو کہ تمام زہر کا اثر باطل ہو جاوے۔ تب کسی برتن میں ڈال کر رائی پتوں کا بیسواں حصہ ڈال دو۔ کالا نمک۔ اور سیاہ مرچ اور ہلدی بقدر ذائقہ برتن کا مونہہ بند کر کے ۳ روز تک پڑا رہنے دو بعد ازاں اوس میں تیل کا ڈورا دے کر پھر ایک ہفتہ اور پڑا رہنے دو۔ تب استعمال کرو اس کا بندریج کہانا بلغم بادی اور رطوبت سے معدہ کو پاک کرتا ہے۔ دہلی میں اسکا زیادہ رواج ہے۔

آچار اروی کے پتوں کا نیم کے پہول اور پتوں کا کیلہ کے گوبہ کا

ان میں سے جس کا اچار ڈالنا ہو اس کو کاٹ کر ٹکڑے ٹکڑے کر کے برتن میں ڈال کر رائی میں کر ڈالو۔ نمک مرچ۔ ہلدی بقدر ذائقہ ملاکر تھوڑا سرسوں کا تیل ڈالدو۔ اور بعد ۳ روز کے استعمال کرو۔ مگر واضح ہو کہ ان میں سے نیم کے پھول اور پتوں کو اوبال کر نچوڑ لینا چاہئے۔ تاکہ انکی کرواہٹ نکل جاوے۔ اور کیلہ یا اروی کے پتوں سے اچار میں رائی

اور مرچ زیادہ ڈالنی چاہئے۔ کیونکہ بغیر زیادہ ڈالنے کے عمدہ نہیں ہوتی۔

گھیکوار کا آچار

اس کا آچار ذایقہ میں گو عمدہ نہیں ہے لیکن فوائد میں لاثانی ہے پیٹ کی ثقالت کو۔ گرانی کو قبض کو۔ سدہ کو مفید ہے۔ صلابت طحال یعنی تلی کی سختی اور ورم کو بڑا فائدہ کرتا ہے جسکو بواسیر ریح ہو۔ اسکو اس کا کہانا از حد مفید ہے معدہ کی رطوبت اور جسم کی بلغم کو فائدہ دیتا ہے۔ اسکی چند روز کے استعمال سے چوتھیہ بخار دور ہوتا ہے۔ نفخ شکم کو مفید ہے باد کو توڑ کر باہر نکال دیتا ہے۔ گھیکوار کا لعاب کسی برتن میں ڈال کر رائی۔ نمک۔ مرچ ہلدی سونف ڈالدو مگر مرچ سیاہ ڈالو۔ اور برتن کو ڈھک کر رکھدو۔ بعدہ روز کے استعمال کرو۔

طریقہ دوسرا

گھیکوار کا لعاب اس خوش اسلوبی سے تراشو کہ موٹا ڈلدار ٹکڑا اور نرے اسی طرح سے بہت سے ٹکڑے لعاب کے تراش کر گھی میں قدرے بھون لو تاکہ انکی اجزا بوجہ بھن جانے کے بکھریں نہیں۔ تب رائی۔ کلونجی۔ اور بہت قلیل المقدار نوشادر ملکر کسی برتن میں ڈال کر سیاہ نمک اور کالی مرچ اور ہلدی بمقدار ذایقہ ملاکر برتن کو ڈھک کر رکھدو اور بعد ایک ہفتہ کے استعمال کرو۔

آلو کا آچار

مٹر کا اچار

اگر سبز ہیں تو رائی نمک۔ مرچ۔ ہلدی ملا کر ۳ روز کے بعد تیل کا ڈورا
دے کر، ۔ روز کے بعد استعمال کرو۔ اور اگر خشک کا اچار ڈالنا
ہو تو اول انگو، ۔ روز چونہ کے آب زلال میں تر رکھو۔ پھر بعد، روز کے
وہاں سے نکال کر پانی نقطر میں ڈال کر خوب جوش دو۔ جب اس عمل
سے نرم ہو جاویں۔ تب رائی۔ نمک۔ مرچ۔ ہلدی ملا کر چار ہلکے تیل
کا مڈمدا دیدو چاہے سرکہ یا لیموں کا عرق ڈال دو۔ اور بعد تیار
ہونے کے استعمال کرو۔ اگر تیل ڈالو تو ۱۱ روز کے بعد کھانے
کے لائق ہوگا۔ اور اگر سرکہ ڈالو تو ایک ہفتہ کے اندر

بانس کا اچار

یہ اچار ہردوار ضلع رڑکی میں بہ کثرت بنتا ہے۔ کیونکہ اس جگہ بانس بہت پیدا ہوتا ہے۔ طریقہ اس کا یہ ہے۔ کہ موٹے بانس کی ہری اور نرم کونپل کاٹ کر کسی برتن میں ڈال دو۔ اور کونپل کے وزن سے بیسواں حصہ رائی پیس کر ملا دو۔ تب نمک۔ مرچ۔ ہلدی اور سونف بقدر حاجت ملا کر ۳ روز تک برتن کا مونہہ بند کر کے رکھ چھوڑ دو چوتھے روز مونہہ کھول کر تیل کاڑھ دو اور دیگر پھر مونہہ بند کر کے بعد ۱۱ روز کے استعمال کرو۔ اگر سرکہ میں اچار ڈالنا ہو تو رائی اور ہلدی کی کچھ ضرورت نہیں صرف نمک۔ مرچ بقدر حاجت ڈال کر رکھ دو۔ اور بعدہ ۱۱ یوم کے استعمال کرو۔

مدار کے پتون کا آچار طریقہ دوسرا

کسی قدر مدار کے پتوں کو پانی میں ڈالدو۔ اور فی سیر پانی میں ۵ تولہ نوشادر ڈالکر آگ پر خوب ہی پکاؤ۔ جب جوش کہا کہا کر زرد ہو جاویں تب نکالکر زور سے دبا کر نچوڑ دو کہ نوشادر کا پانی سب اس میں سے نکل جاوے تب آب زلال میں خوب دہو ڈالو۔ کہ نوشادر کی بو جاتی رہے۔ اس وقت گرم مصالحہ پیس کر تیار رکھو۔ اور ایک ایک پتے کو گرم مصالحہ الگ الگ لگاکر ایک پتے پر دوسرا پتا لگاتے جاؤ جب تمام پتے تہ وار الگ ہو جاویں۔ تب رائی اور نمک۔ مرچ۔ ہلدی بقدر حاجت ملا کر قدر سے تیل کا تڑکا دے دو اور برتن کو ڈہک کر رکہدو بعد تین روز کے اور تیل اس قدر ڈالو کہ تمام پتے تر ہو جاویں تب ایک ہفتہ کے بعد نکال کر کہاؤ۔ فوائد اس کے پہلے آچار کے موافق ہیں۔

کدو۔ ٹہینڈس۔ لوکی یعنی گہیا کا آچار

ان میں سے جسکا آچار ڈالنا منظور ہو۔ اسکو چھیل کر کسی برتن میں ابال کر ڈالو۔ اور رائی نمک۔ مرچ۔ ہلدی ملاکر رکہدو اور بعد ابالنے کے چھیل ملاکر پھر رکہدو۔ بعد ایک ہفتہ کے استعمال کرو۔ واضح ہو کہ اسی طرح ہر ایک موسمی پہل ترکاری کا آچار ڈال سکتے ہیں۔ جیسے بیر ولایتی۔ بینگن۔ ترئی۔ آڑو دیسی۔ سیب بیج لوسکاٹ وغیرہ۔ مگر واضح ہو کہ اصلی آچار صرف تہوڑے ہی ہیں۔

جیسے انبہ۔ ڈیلا۔ لیموں۔ آنولہ۔ گاجر۔ گلگل۔

عرق نعناع کا بیان اور اسمیں آچار کا طریقہ

ابتک بہت لوگوں کو اسمیں دھوکا ہے کہ یہ عرق کا بنا ہوا ہوتا ہے اور غلطی سے اس کو ناناکہتے ہیں۔ مگر یہ خیال غلط ہے۔ اب اس کی بابت سنئے۔ نعناع لفظ عربی ہے جسکی ہندی تہ پینا ہے۔ یہ ایک قسم کی جنگلی بوٹی ہے جسکو پنجابی میں کھٹی بوٹی کہتے ہیں۔ اسکی بیل پھیلتی ہے شاخوں پہ تین تین پتے اکٹھے لگے ہوئے ہوتے ہیں۔ پتے چوڑے اور گول ہوتے ہیں۔ پھول زرد رنگ کا نکلتا ہے۔ ذائقہ اس کا ترش ہوتا ہے۔ اسکے دو اقسام ہیں۔ اول بحری دوسری بری۔ بحری پانی کے کنارے جھیلوں اور دریاؤں پہ ہوتی ہے۔ ریتلی زمین جہاں کنکر یا بالو ہو پیدا ہوتی ہے بری بحری سے زیادہ تیز اور ترش ہوتی ہے۔ اسکا عرق دو طرح سے نکالتے ہیں ایک تو خالص یعنی صرف نعناع کا دوسرا مرکب یعنی اور جنگلی پودینہ کا جو زیادہ تیز اور ہاضم اور سریع النفوذ ہوتا ہے۔ عرق مرکب میں اکثر مچھلی جھینگوے گوشت وغیرہ کا آچار ڈالتے ہیں۔ اہل فرنگ اسکو زیادہ رغبت سے کھاتے ہیں۔ مگر دوسرے عرق مفرد میں صرف ترکاریاں پھلیں اور میوہ جات کا آچار ڈالتے ہیں۔ اب اسکے عرق کھینچنے کا طریقہ لکھتے ہیں۔ واضح ہو کہ کسی قدر نعناع کوٹ کر پھل کر دو گھنٹے پانی میں ڈالدو۔ رات بھر بھیگا رہنے دو۔ صبح کو کسی دیگ میں ڈال کر نال لگا کر بذریعہ آگ وطریق معمولی عرق کھینچ لو اور کسی

بوتل میں ڈال دو۔ یہ عرق سرکہ کے موافق ترش اور تند ہوتا ہے۔ دہلی میں کثرت سے کھینچتا ہے۔ جو آچار ڈالنے کے مصرف میں آتا ہے۔ دوسرا عرق مرکب جنگلی پودینہ اور نعناع کا اس طرح بناتے ہیں کہ نعناع اور جنگلی پودینہ برابر وزن دو گنے پانی میں ڈالکر بطریق مذکورہ کھینچ لو یعنی اگر نعناع ایک سیر ہو تو جنگلی پودینہ بھی ایک سیر ہو۔ مگر پانی چار سیر ہو۔ کیونکہ نعناع اور پودینہ دونوں ملکر دو سیر ہوئے جن سے دوگنا پانی یعنی چار سیر ہوا۔ یہ عرق مرکب گوشت وغیرہ کے آچار میں کام آتا ہے۔ اب ان میں آچار ڈالنے کا طریق بیان کرتے ہیں عرق مرکب میں نور ہو مچھلی۔ ڈد لا مچھلی۔ بام مچھلی۔ گاؤ مچھلی کا پیٹ چاک کرکے آنتیں اور آلائش نکال دو۔ اور نمک۔ مرچ لگاکر عرق میں ڈال دو۔ جھینگر سرخ رنگ کا جو سمندر اور بحر قلزم میں بہ کثرت ہوتا ہے۔ اسی طرح ڈالتے ہیں۔ گوشت بکری کا مرغ۔ بٹیر۔ تیتر۔ اور تلیر کا چھوٹا چھوٹا کاٹ کر ڈال دیتے ہیں۔ یہ سب اشیاء اندروز کے بعد کھانے کے لائق ہوتی ہیں۔ بلکہ بعض اشخاص اول جوش دے لیتے ہیں۔ اور گلا لیتے ہیں۔ تاکہ جلد مطلب حاصل ہو۔ عرق مفرد میں ہر قسم کا میوہ وغیرہ پڑ سکتا ہے یعنی کشمش۔ چھوہارہ۔ بھنڈی۔ کریلا۔ بیر۔ بینگن۔ مولی۔ گوبی۔ پیاز۔ لہسن۔ شلغم۔ مرچ سرخ۔ مٹر کی پھلی۔ سیم کی پھلی۔ ککڑی۔ سونٹھ۔ بانس۔ مٹر کی پھلی۔ ولایتی بینگن۔ آلو۔ کمرکھ وغیرہ وغیرہ جو چاہو سو ڈال کر نمک مرچ بقدر ذائقہ ڈال دو۔ اور بعد سہ روز کے استعمال کرو۔ اسی طرح سرکہ میں عرق انگور میں جس کا

آچار چاہو ڈال سکتے ہو۔

چٹنیون کے بیان میں

جس دسترخوان پر چٹنی نہیں اسمیں کھانیکا کیا مزا کیونکہ چٹنی کا چٹ پٹہ ذائقہ ایک گونہ طبیعت کو چست و چالاک کرتا ہے۔ اسکے کھانے سے گویا تمام کھانے تقویت پکڑ جاتے ہیں مثل مشہور ہے کہ دسترخوان یہ چٹنی لطف دیتی ہے۔ ہم چند ترکیب چٹنیون کی جو ہمیں معلوم ہیں قلمبند کرتے ہیں۔

انگور کی چٹنی ۔ انگور خام ۵ تولہ۔ مرچ سیاہ ۳۔ ماشہ۔ نمک بقدر ذائقہ۔ الایچی دانہ ایک۔ ماشہ سب کو رگڑ کر چٹنی تیار کر لو۔ بعض اسمیں قدرے مصری ڈال دیا کرتے ہیں۔

انار کی چٹنی ۔ انار دانہ ۴ تولہ۔ پودینہ ۳۔ ماشہ۔ سونٹھ ا۔ ماشہ۔ نمک۔ مرچ بقدر ذائقہ۔ سب کو رگڑ کر بجائے پانی کے سرکہ یا عرق لیمون ڈالکر بنالو۔

طریق دیگر ۔ انار دانہ ۴ تولہ۔ پودینہ ایک ماشہ۔ قند سیاہ ایک تولہ۔ نمک مرچ قدرے پانی سے رگڑ کر تیار کرو۔

انبہ کی چٹنی ۔ انبہ خام خام جو چھوٹے ہوں چھلکا اور گٹھلی سے صاف کئے ہوئے ایک چھٹانک انار دانہ ۳ ماشہ۔ مرچ ا۔ ماشہ سرخ مرچ اور نمک بقدر ذائقہ ملاکر بذریعہ پانی رگڑ کر کھاؤ۔

پودینہ کی چٹنی ۔ پودینہ ۳ تولہ۔ نمک و مرچ بقدر ذائقہ۔ الایچی ایک عدد سرکہ قدرے ملاکر بناؤ۔

چٹنی تلسی۔ نیاز بو۔ جنگلی پودینہ کی۔ ان ہر سہ اشیا ہیں سے جسکی بنانی درکار ہو۔ اُس کو ۳ تولہ لے لو۔ الائچی ایک عدد نمک مرچ بقدر ذائقہ زیرہ سفید بھنا ہوا۔ ۲ ماشہ۔ سب کو کوٹ کر بذریعہ سرکہ رگڑ کر بناؤ۔

تے پتیا یعنی کھٹی بوٹی کی چٹنی۔ تے پتیا ایک تولہ۔ آملہ ۶ ماشہ انار دانہ کا عرق ایک تولہ۔ نمک مرچ بقدر ذائقہ۔

کمرکھ کی چٹنی۔ کمرکھ ایک عدد کلاں۔ ترشک کا چھلکا ۱۔ ماشہ نمک و مرچ بقدر ذائقہ پانی سے رگڑو۔ بعض اس میں مصری بھی ڈالتے ہیں۔

رائی کی چٹنی۔ رائی کا سبز پودہ ایک تولہ۔ انجور ۶ ماشہ سرکہ ایک تولہ نمک مرچ بقدر ذائقہ ملاکر تیار کرو۔ بعض اشخاص بجائے پودہ تخم رائی ڈالدیا کرتے ہیں۔

کشٹہ کی چٹنی۔ کشٹے ایک تولہ۔ سرکہ ۲ تولہ۔ مصری ۶ ماشہ نمک مرچ قدرے ملاکر بناؤ۔

زیرہ کی چٹنی۔ زیرہ سفید بھنا ہوا ایک تولہ۔ الائچی ۳ ماشہ انجور ۳ ماشہ۔ نمک مرچ بقدر ذائقہ۔ بذریعہ پانی رگڑ کر تیار کرو۔

آملہ کی چٹنی۔ آملہ ہرا دو عدد۔ مرچ سیاہ ۱۰ دانہ۔ نمک قدرے مصری قدرے۔ ملاکر بذریعہ پانی رگڑ کر تیار کرو۔

لیموں کی چٹنی۔ لیموں کا گودہ ایک تولہ پودینہ خشک ایک تولہ نمک مرچ بقدر ذائقہ ملاکر بناؤ۔ اگر مصری ڈالنی ہو تو پودینہ ست ڈالو۔ بجائے پانی سرکہ ڈالکر رگڑو۔

امچور کی چٹنی۔ امچور کسی قدر نمک مرچ بقدر ذائقہ ملاکر بذریعہ پانی چٹنی تیار کرو۔ اگر تھوڑا میٹھا ڈالنا ہو تو بجائے پانی سرکہ ڈال کر رگڑ دو۔

دھنیا کی چٹنی۔ دھنیا مقشر (یعنی چھلکے سے صاف کیا ہو) ۲ تولہ نمک مرچ بقدر ذائقہ۔ مصری قدرے عرق لیموں یا سرکہ سے رگڑ کر تیار کرو۔ اور اگر میٹھا نہ ڈالو۔ تو قدرے پودینہ خشک ڈالو۔ اور الائچی سفید ایک عدد بھی ڈالو۔

سونٹھ کی چٹنی۔ میدہ سونٹھ ۲ ماشہ۔ سرکہ ۵ تولہ۔ نمک مرچ بقدر ذائقہ۔ کشمش ۶ ماشہ۔ سب کو خوب رگڑ دو۔ اگر شیریں بنانی ہو۔ تو مصری ایک تولہ ملاؤ۔

پیاز کی چٹنی۔ پیاز کسی قدر کاٹ کر چھوٹا چھوٹا کرو۔ تب سرکہ میں ڈال کر گلاؤ۔ اور نمک۔ مرچ پودینہ بقدر حاجت ملاکر تیار کرو۔

لہسن کی چٹنی۔ لہسن چھیلا ہوا ۲ تولہ۔ دھنیا کوٹا ہوا ۶ ماشہ۔ امچور ۲ ماشہ نمک مرچ بقدر ذائقہ الائچی ایک عدد سب کو۔ پانی سے خواہ سرکہ سے رگڑ کر تیار کرو۔

ہری مرچوں کی چٹنی۔ سبز مرچ کسی قدر۔ نمک۔ بقدر ذائقہ پانی بقدر ضرورت ملاکر تیار کرو۔

ولایتی بیگن کی چٹنی۔ ولایتی بیگن کو پانی میں ابالکر نرم کرلو۔ تب نمک مرچ سرکہ بقدر حاجت ملاکر رگڑ دو۔

شہتوت کے پتوں کی چٹنی شہتوت کے پتے کسی قدر رگڑ کر سیاہ مرچ اور نمک اور سرکہ کو بقدر ضرورت ملالو۔

مولی کے پتون اور سینگرون کی چٹنی ۔ مولی کے پتے ۵ تولہ مولی کا ایک ٹکڑا ۔ ایک تولہ سیاہ مرچ ۔ اور نمک بقدر ذائقہ و حبیان ایک ماشہ زیرہ ایک ماشہ ۔ سب کو رگڑ کر اور پانی ڈال کر تیار کرو ۔

سرکہ کی مرکب چٹنی

کشمش عمدہ پاؤ بھر مصری سفید ۲ تولہ ۔ الائچی سفید ۲ ۔ ماشہ طباشیر ۲ ماشہ ۔ مرچ سیاہ بقدر ذائقہ ۔ صمغ عربی ۹ ماشہ مغز بادام دلپستہ و چلغوزہ ہر ایک ۹ ماشہ سرکہ آدہ سیر ۔ سب اجزاء کو کوٹ کر ملا کر سرکہ میں گھولیں کہ یک جان ہو جاویں تب کھاویں ۔ بعض شخص صرف قند سیاہ ۔ مرچ سیاہ ۔ کشمش اور سرکہ قدرے ملا کر لعوق تیار کرتے ہیں ۔ اور بعض شخص تخم خشخاش بھی مزے کے لئے ڈالتے ہیں ۔ یہ لعوق بہت ہی عمدہ اور ہاضم ہے ۔

انبلی کی چٹنی

انبلی سا گودا کسی قدر ۔ نمک مرچ بقدر ذائقہ ۔ پودینہ بہت تھوڑا اسکو ملا کر بقدر ضرورت پانی ڈالکر چٹنی تیار کرو ۔ مگر اسکو پتلی رکھو ۔

انبلی کے پتون کی چٹنی

بجائے گودا انبلی کے درخت کے پتے اور نمک مرچ پودینہ ڈال کر تیار کرو ۔

خشک نمکین چٹنی ۔ امچور ۵ تولہ ۔ نمک ۲ ماشہ ۔ مرچ سیاہ ۲ ماشہ ۔ پودینہ خشک ۹ ماشہ ۔ سب کو کوٹ کر خوب باریک کرو

وقت استعمال تھوڑے سے پانی میں حل کر کے کھاؤ۔

دیگر۔ مرچ سرخ ۳ ماشہ۔ مرچ سیاہ ۳ ماشہ۔ نمک ۳ ماشہ زیرہ سفید ۲ ماشہ دھنیا ۲ ماشہ۔ پودینہ ۲ ماشہ۔ امچور آدہ پاؤ الائچی سفید ۲ ماشہ۔ لیموں کا ست ایک ماشہ۔ سب کو کوٹ کر خوب باریک کرو۔ اور وقت حاجت تھوڑے سے پانی میں حل کر کے کھاؤ۔

خشک میٹھی چٹنی۔ مرچ سیاہ ایک ماشہ۔ مصری کوزہ چھٹانک انبہ کا رس ۳ تولہ۔ امچور ایک تولہ۔ سب کو کوٹ کر تیار کرو۔ اور وقت حاجت پانی میں کھولکر کھاؤ۔

دیگر۔ شکر سفید آدہ پاؤ۔ زرشک ایک تولہ۔ انار دانہ باریک کیا ہوا ۲ تولہ لیموں کا ست ۲ ماشہ۔ مرچ ۲ ماشہ۔ سب کو کوٹ کر باریک کر لو۔

واضح ہو کہ گرم مزاج والے کو انبہ۔ پودینہ۔ رائی۔ کشمشا۔ لہسن۔ سونٹھ امچور ولایتی بینگن کی چٹنی نہیں کھانی چاہئے۔ کیونکہ یہ خو گرم ہیں۔ مبادا کہیں سر دردی یا سوزش معدہ وغیرہ امراض پیدا کریں۔ زکام والے کو بھی نہ کھانی چاہئے۔

کانجی کے بیان میں

کانجی ایک قسم کا کچا سرکہ جو ہاضم اور مشتہی ہوتا ہے۔ یہ دو طرح سے بنتا ہے۔ ایک رائی کا دوسرا زیرہ سفید کا۔ زیرہ سفید کا تو صرف پینے کے کام آتا ہے۔ اور رائی کا اچار وغیرہ اور پکوڑوں کے کام

آتا ہے۔ اب ہم ہر ایک کی ترکیب علیحدہ علیحدہ بیان کرتے ہیں۔

زیرہ سفید کی کانجی

پانی ایک سیر زیرہ سفید ۵ تولہ۔ پانی کو جوش دے کر سرد کر لو تاکہ اس کی رطوبت اور بلغم شرجا دے۔ کیونکہ چاہیئے کیسا ہی بادی پانی ہو۔ مگر پکا لینے سے بے غش ہو جاتے۔ زیرہ کو نیم بریان کر لو۔ (جس کو لوگ کچھ بھنا کہتے ہیں) بعد بریان کرنے کے خوب ہی باریک کوٹ کر بذریعہ باریک کپڑے کے چھان لو اور پانی میں ڈال دو۔ تب نمک بقدر ذائقہ۔ اور بہت ہی تھوڑی سیاہ مرچ ملا دو۔ اور بعد گذرنے ایک رات کے استعمال میں لاؤ۔ بعض اشخاص اس وزن میں نوشادر ۲ ماشہ ملا دیا کرتے ہیں۔ تاکہ ہاضم زیادہ ہو۔

واضح ہو کہ یہ پانی اکیلا پینے یا گول گپوں کے ساتھ پینے کے کام آتا ہے۔

رائی کی کانجی

یہ کانجی گاجر۔ مولی شلغم کا آچار ڈالنے کے کام آتی ہے پکوڑے اس میں گلا کر شکر اور چاولوں کے ساتھ کھائے جاتے ہیں۔ پنجابی میں اہل اسلام کے ہاں اکثر اس کا برتاؤ زیادہ ہے اس کانجی میں پکوڑے چرنی کے بنائے ہوئے ڈال کر کھ دیتے ہیں جو ۲ روز کے اندر رائی کی تیزی سے گل جاتے ہیں۔ اور

ترش ہو جاتے ہیں تب اُن میں شکر ملا کر روکھے یا روٹی سے کھاتے ہیں اور ذائقہ میں بہت ہی عمدہ معلوم ہوتی ہیں۔ پانی ایک سیر رائی عمدہ پسی ہوئی تولہ نمک بقدر ذائقہ سب کو ملا کر ۲ روز تک محفوظ رکھو۔ بعد اس کے استعمال کرو۔

رائیتہ بنانا۔ لوکی یعنی گھیا کا

موسم برسات میں اس کا لطف نہ پوچھو ایسا مزے دار بنتا ہے کہ بھوک سے زیادہ کھانا کھا لیا جاتا ہے۔ اور پھر ہاضم بھی ایسا کہ فوراً ہضم ہوا سمجھو۔ اسکے بنانے کی ترکیب یہ ہے کہ لوکی لا کر کدوکش میں چھیل کر باریک کر لو۔ یا بذریعہ چاقو باریک لچھے کاٹ لو۔ اور پانی میں خفیف سا جوش دے لو۔ بعد ازاں سرد کر کے نچوڑ کر رکھو۔ تب دہی قدرے ترش لا کر اس میں پانی اس قدر ڈالو کہ قوام معتدل ہو جاوے یعنی نہ پتلا رہے نہ سخت تب لوکی کا تراش اس میں ملا کر نمک مرچ بقدر ذائقہ اور موافق انداز کے زیرہ سیاہ اور چند کالی مرچیں ثابت اور قدرے الائچی دانہ ثابت ڈال کر رائیتہ تیار کرو۔

تمام شد بالخیر